

食育だより



令和7年度

10月号

令和7年9月30日発行

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は行事がめじろ押し。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にして、次世代を担う子供たちに伝えていきたいと思います。

令和7年度産 船橋産米「コシヒカリ」「粒すけ」

|||||||新米の季節です!|||||||

おいしいご飯を
食べよう!

船橋産の
新米ができました!

今年も10月から「船橋産の旬の食材を食べて知る日」の一環として、給食で船橋産米「粒すけ」「コシヒカリ」を食べます。

船橋市では、高根、金堀、小野田、小室地区で米を作っています。船橋産の米はつやがあり、甘味があるのが特徴です。

農家の方が心を込めて育てたおいしい新米です。給食に出たときは、じっくりかんで、ぜひ味わって食べてください。



米は水から炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活に欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質（ミネラル）、ビタミンB1も含んでいます。

お米が出来るまでに、どのくらいの時間がかかるの？

田んぼに苗を植えてから収穫するまでに4ヶ月かかります。しかし、その前に苗を育てたり、田んぼを耕して田植えの準備をしたりします。さらに、収穫した後も乾燥させたり、もみがらを取ったりいろいろな作業があるので、農家さんは1年中お米のことを考えています。



減塩をしてみませんか？



厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

ご飯は、無塩！

白いご飯は、食塩0だから、どんなおかずにも、ぴったり♪

こんなところに食塩！？

みなさんがよく口にする食べ物の中にも食塩が多く含まれているものもあります。

「食べ方」に気をつけましょう。

塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



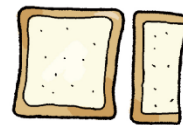
ウインナー
ソーセージ3本



ロースハム2枚



スライス
チーズ2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚



焼き竹輪
1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



9月25日（木）学校給食試食会を行いました！

9月25日（木）に1年生の保護者を対象に試食会を実施し、31名の保護者の参加がありました。その中でたくさんのご意見や要望を頂くことができたので、今後の参考にさせていただき、より良い給食にしていきたいと思っています。

併せてお手伝いいただいたPTA役員の皆様にもお礼を申し上げます。無事に試食会を終えることができました。ありがとうございました。

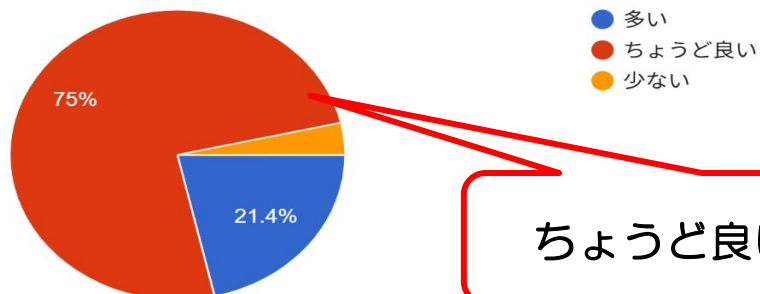
🌸 試食会当日の献立 🌸

- ・手作りメロンパン ・牛乳
- ・ツナと海藻のサラダ
- ・チリコンカーン ・りんご🍏



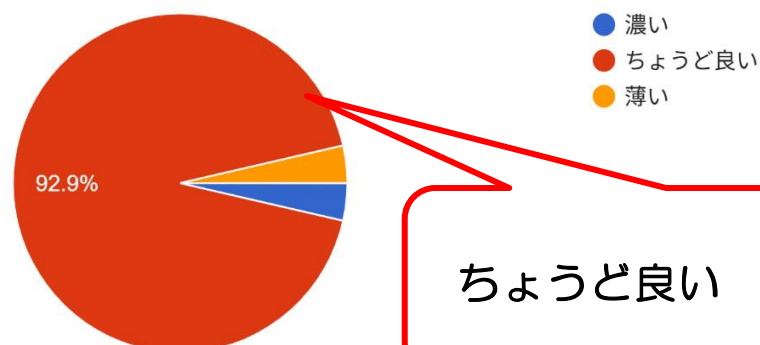
🌸 試食会アンケート結果 🌸 1. 献立について

試食された献立について、全体の分量はいかがでしたか。
28件の回答



ちょうど良い 75%

味付けはいかがでしたか。
28件の回答

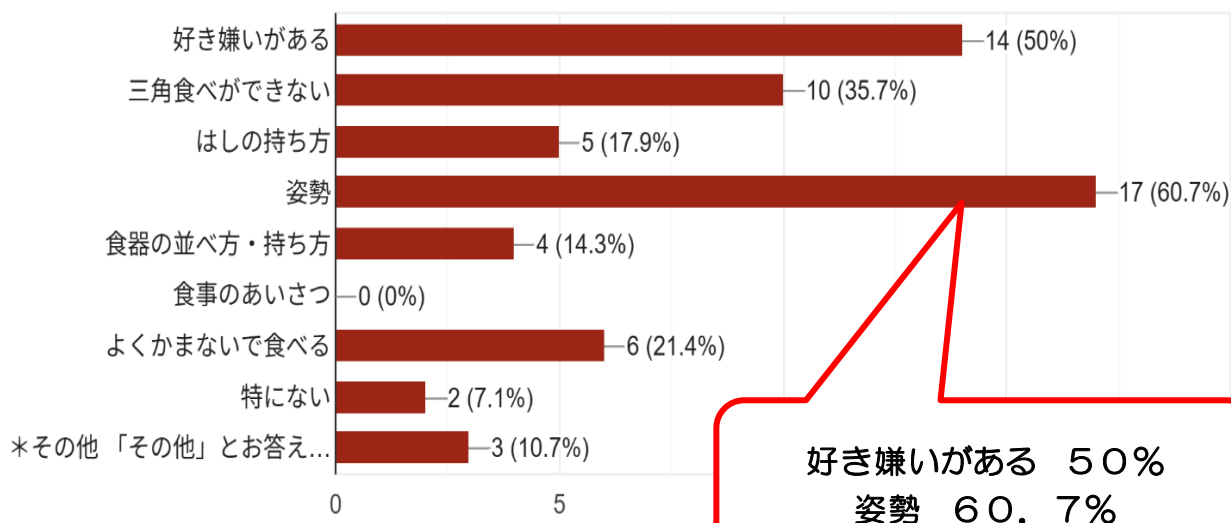


ちょうど良い 92.9%

2. ご家庭での状況について

お子様の食事について日頃気にしていることがありましたら選択してください。(複数回答可)

28 件の回答



*その他 食事時間が長い 早食い いまだに箸よりスプーンをしいたがる。

試食会で食べてみたい献立はありますか？

- ・ソフト麺5人 ・カレー3人 ・ラーメン3人 ・麻婆豆腐 ・カレーライス
- ・鶏の唐揚げ ・揚げパン ・炊き込みご飯 ・ABCスープ
- ・黒鯛の竜田揚げ・焼き魚、雑穀ご飯

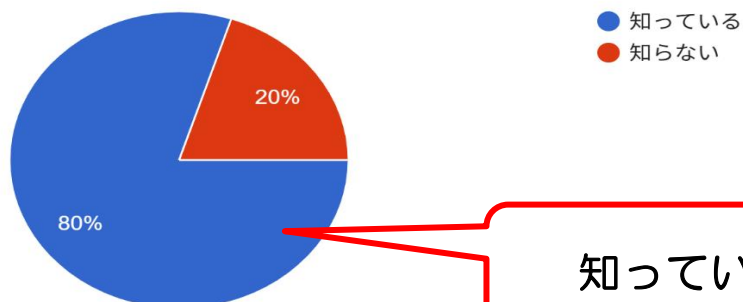
試食会や給食に関するご意見・ご感想

- ・食育など学校給食の取組について学ぶ機会がなかったのでとても良い学びとなりました。
- ・大人になってから学校給食を食べる機会があると思っていなかったのが嬉しかったです。思ったよりボリュームもあり、味付けもとても美味しかったです。
- ・私が子供の時より、美味しい。メニューがおしゃれです。野菜がいっぱい入っているので、ありがたい。
- ・子供が給食を食べている様子を見ることができて良かったです。
- ・写真などをみて「これで足りるのかな？」と思っていましたがたっぷりの量でした！ご馳走様でした。
- ・子供たちが食べているものを実際食べられて良かったです。
- ・懐かしく美味しかったです。メロンパンの工夫は凄いなと思いました。
- ・現状満足です。
- ・とても美味しく栄養バランスも良くていいと思いました。ただ、家の子は骨がついた魚や生野菜のメニューの時はまだ食べにくいそうです。
- ・バランスも良くて美味しかった。ツナと海藻のサラダは無限に食べられそう。

3. 船橋産食材について

毎月、「船橋産の旬の食材を食べて知る日」があるのを知っていますか。

30 件の回答



船橋産の食材で知っているものを5つまで書いてください。

- にんじん15人
- こまつな14人
- なし11人
- ホンビノス貝7人
- のり3人
- だいこん
- トマト
- えだまめ
- 根深ねぎ
- ほうれんそう
- 船橋産米
- スズキ
- コノシロ



学校給食の基準は、児童が1日に必要な栄養量の1／3以上摂取できるものになっています。これは、家庭で朝、夕食をとっていることを前提としていますので、バランスのとれた食生活をご家庭でも心がけていただけたらと思います。

その他にも、たくさんの貴重なご意見をいただきました。今後とも、安全で安心できる美味しい学校給食を提供していきます。ご協力ありがとうございました。

