



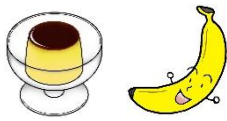
# 食育だより

令和5年6月号  
船橋市立八栄小学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食事のあいさつや、毎日朝食を食べることなど、特別なことでなくても立派な食育です。ご家庭に合った方法で日々取り組み、子供たちの食の自立を支援していきましょう。

## ★ご家庭での食育 こんなことに取り組みませんか？

おやつを  
自分で選ぶ



朝食を食べる  
習慣をつける



みんなで食事  
をする



食事の手伝い  
をする



行事食や  
郷土料理を  
取り入れる



ゆっくりよく  
かんで食べる



食品ロスを  
減らすように  
心がける



食品表示や産地  
を意識して食品  
を選ぶ



食塩のとり過ぎ  
に気をつける



### 栄養士より

5月の給食目標は「正しい食べ方をしよう」でした。給食の時間に教室へ行ってみると、多くの児童が食器を正しく配置している様子がみられました。ある学級で「みんな正解だよ。すごいね!」と声をかけると、「毎日全員で確認しているよ。」と教えてくれました。食事は毎日の積み重ねです。よい習慣が育つよう、学校でも日々の取り組みを大切にしていけたらと思います。

次ページにて、船橋の給食レシピ集より2品紹介します。ぜひお試しください。

## すずきの米粉フリット（4人分）

材料	分量
すずき	4切れ（240g）
塩	少量
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1（5g）
A 米粉	大さじ5（50g）
塩	少量
炭酸水	大さじ5（70cc）
揚げ油	適量



※炭酸水は冷やしておく。

- ①すずきは30分以上下味をつける。
- ②Aの米粉と塩を混ぜ、炭酸水を加え衣を作る。
- ③①のすずきの水分をペーパーでふき取り、衣をつけて油で揚げる。

魚は、たらなどの白身の魚でもおいしいです。  
わかさぎなどの小魚にすればカルシウムアップ！  
炭酸水を使うとカリッとした食感になります。



## にんじンドレッシングサラダ（4人分）

材料	分量
レタス(手でちぎる)	2枚（40g）
キャベツ（短冊切り）	2枚（50g）
きゅうり（小口切り）	1/2本（50g）
塩	ひとつまみ（0.3g）
A こまつな（2cm幅）	1/3束（85g）
しょうゆ	小さじ1/2（2g）
ハム（千切り）	3枚（30g）
サラダ油	小さじ2（8g）
酢	小さじ1（4g）
砂糖	小さじ1/3（1g）
しょうゆ	小さじ1（6g）
塩	少量
こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1/2（2g）
にんじん（すりおろす）	1/6本（25g）
たまねぎ（すりおろす）	1/10個（15g）



- ①キャベツはゆで、水気を切って冷ましておく。
- ②きゅうりは下塩をしておく。
- ③こまつなはゆで、しょうゆをふっしておく。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤下ごしらえした材料にハムを合わせ、ドレッシングで和える。

船橋は春にんじんの産地です。  
カロテンが豊富なベーターキャロットは、甘みが強く、人気があります。ドレッシングの材料はミキサーにかける  
とよりおいしく作れます。