

食育だより

令和7年3月号

船橋市立湊中学校



3月に入っていきなり寒い日が続いていますが、日中はあたたかい日が少しずつ増えてきました。木々も草花も、春らんまんの日のための準備をしています。今月の食育だよりは、1年間に食べた食べものを振り返ります。

この1年間で、どんなものを食べたかな？

給食でこの1年間に食べた食べものを書き出してみました。どんな時に食べたか思い出せますか？

水、牛乳、うるち米、もち米、麦、米粉、黒米、もち玄米、雑穀米、白玉、コーンフレーク、トック、トッポギ、食パン、コッペパン、黒糖食パン、はちみつパン、ミルクロール、テーブルロール、さつまいもパン、ぶどうパン、キャロットパン、ナン、うどん、中華めん、そうめん、スパゲティ、薄力粉、ふ、ワンタンの皮、春巻きの皮、ぎょうざの皮、しゅうまいの皮、パン粉、蒸しパン粉、ソフトめん、こんにゃく、しらたき、さつまいも、さといも、じゃがいも、ながいも、かたくり粉、春雨、黒砂糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、粉糖、はちみつ、チョコクリーム、あずき、白いんげん豆、金時豆、ひよこ豆、大豆、レンズ豆、炒り大豆、黒豆、きなこ、豆腐、生揚げ、油揚げ、がんもどき、納豆、おから、豆乳、栗、白ごま、黒ごま、白ねりごま、さやいんげん、さやえんどう、オクラ、かぶ、かぼちゃ、水菜、小松菜、しそ、ゆかり、春菊、せり、葉だいこん、チンゲン菜、トマト、菜の花、にら、にんじん、葉ねぎ、パセリ、ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、みつば、サラダ菜、サニーレタス、枝豆、グリーンピース、かぶ、菊、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、セロリ、ぜんまい、空豆、だいこん、切干だいこん、たけのこ、たまねぎ、冬瓜、とうもろこし、なす、にんにく、ねぎ、白菜、キムチ、黄ピーマン、みょうが、もやし、らっきょう、レタス、れんこん、桜の花、いちご、梅、みかん、オレンジジュース、みかん缶詰、オレンジ、せとか、夢オレンジ、柿、金柑、はるか、さくらんぼ、シークワサー、すいか、すだち、プラム、プルーン、梨、洋梨、スイーツプリング、パイナップル、パイナップル缶詰、バナナ、日向夏、巨峰、シャインマスカット、ブルーベリー、ブルーベリージャム、ぼんかん、メロン、桃、桃缶詰、ゆず、りんご、レモン、河内晩柑、清見オレンジ、デコボン、えのきたけ、しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけ、マッシュルーム、青のり、味付けのり、焼きのり、刻み昆布、塩昆布、寒天、アガー、わかめ、茎わかめ、ひじき、あじ、いわし、かつお、かつおぶし、たら、コノシロ、銀さけ、さば、さわら、秋刀魚、すすき、黒鯛、ぶり、ホキ、まぐろ、あさり、えび、かに、いか、さきいか、たこ、かまぼこ、ちくわ、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ、煮干し、しらす干し、ちりめんじゃこ、ししゃも、わかさぎ、さくらえび、豆アジ、牛肉、豚肉、鶏肉、豚レバー、ハム、ベーコン、ウインナー、ゼラチン、卵、低脂肪乳、脱脂粉乳、生クリーム、ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、クリームチーズ、オリーブオイル、ごま油、大豆油、サラダ油、バター、パイ皮、南部せんべい、チョコレート、タルト、日本酒、赤ワイン、白ワイン、紹興酒、みりん、抹茶、コーヒー、ココア、甘酒、炭酸水、ウスターソース、中濃ソース、豆板醤、ラー油、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩、穀物酢、ワインビネガー、りんご酢、オイスターソース、トマトピューレ、トマトペースト、トマトケチャップ、エッグフリーマヨネーズ、甘みそ、白みそ、赤みそ、八丁みそ、仙台みそ、酒かす、オールスパイス、辛子、マスタード、カレー粉、黒こしょう、白こしょう、山椒、シナモン、チリパウダー、唐辛子、ナツメグ、パリークパウダー、バジル、パセリ、パプリカ、ベーキングパウダー、黒酢、デミグラスソース、甜麺醤、バニラエッセンス、ブイヨン

1年間で、291種類の食べものを食べました。(細かく分類すると、食べものの種類は更に増えます。例えば、「しいたけ」を「干しいたけ」と「生のしいたけ」に分けるなど。)

291種類の食べものが、暑い日も寒い日もしっかり動けるように、熱や力になってくれました。体の細胞を毎日少しずつ作りかえることができ、血や肉ができました。病気から体を守ったり、目がよく見えたりするなど、体の調子を整える働きもしてくれました。1日単位でわかるほど大きな成長はありませんが、この1年間、けがをしても病気にかかっても、ちゃんと回復に向かいました。それぞれのスピードで、体を成長させてくれました。

291種類の食べものをいくつか組み合わせて料理になり、料理を組み合わせて献立になりました。今年度の給食は4月から2月までで159回。3月も合わせると170回。ランチルームで配膳をし、共に食べ、片づけをしました。目には見えないけれど、心の成長につながっています。

みなさんのこれからの成長をますます楽しみにしています。

は る や す み

を意識して春休みを過ごし、4月からの学校生活に備えましょう！

は しの持ち方確認しよう



る ンルン気分で腸元気



や くそくします
食後の歯みがき



す ききらいを
減らします



み るくや乳製品
毎日とろう



給食室より

1年間お世話になりました。ランチルームで、みなさんの好みや食べ方など、近くで見ることができてとても嬉しく思います。

来年も、素敵なランチルームを作っていきましょう！

