

食育だより



令和7年6月
船橋市立高根中学校

衛生に気をつけよう

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。

天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

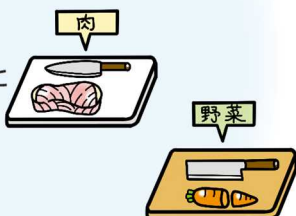
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



6月は「環境月間」

6月5日が「世界環境デー」で、日本では1991年から6月を「環境月間」として、地球や自然を守るために行動する期間となりました。

身近なことから、地球にやさしく。給食を残さず食べる、食べ物に感謝することも立派なエコ活動です。

食べ残しを減らす



栄養教諭の先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうとつまりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んで欲しいものです。まずは身近なことから意識して取り組んでみませんか。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

5月給食の高根中の生徒の喫食状況

食育だよりでは、1ヶ月の中で残さいの多かった料理・少なかった料理について、それぞれお知らせします。お子さんと給食の話題を家庭で共有していただけたら幸いです。

残菜の多かった料理(残さい率17%以上)	残さいの少なかった料理(残さい率 2.5%以下)
5/ 8(木) A 甘夏みかん B 河内晩柑	5/ 1(水) B ジャーマンポテト
5/ 9(金) B 甘夏みかん	5/12(月) A わかめご飯 B キャロットポタージュ
5/14(水) B じゃことキャベツのサラダ・河内晩柑	5/13(火) A ガーリックライス
5/16(金) B 千草和え	5/26(月) A ご飯
5/19(月) B 甘夏みかん	5/28(水) A いかのカリン揚げ B 切干大根ハンバーグ
5/28(水) B 小松菜の五目炒め	5/29(木) A ご飯 B ご飯
5/30(金) A 甘夏みかん	

※残菜率を基準にしています。残菜率(%)=残さい量(kg)÷総給与量(kg)×100

給食の料理を作ってみよう! 「さばのピリ辛トマトソース」 5月23日(金)の給食に出ました!

5月が旬の船橋産食材「トマト」を使った料理です。給食では、焼いたさばにソースをかけて提供しました。このソースは、さば以外の魚や肉でも合いますし、ご飯にも合う味付けです。

●材料(さば60g切り身 4切れ分)

●作り方

- A
- ・さば(約60g/切)・・・4切れ
 - ・酒・・・10g(小さじ2)
 - ・塩・・・少々
 - ・片栗粉・・・適量
 - ・揚げ油(揚げる用) 適量



- ピリ辛トマトソース
- ・しょうゆ・・・12g(小さじ2)
 - ・酢・・・8g(小さじ1.5強)
 - ・ごま油・・・4g(小さじ1)
 - ・豆板醤・・・0.8g(小さじ約1/5)
 - ・砂糖・・・4g(小さじ1強)
 - ・しょうが(おろす)・・・1.2g
 - ・にんにく(おろす)・・・1.2g
 - ・ねぎ・・・20g(約1/5本)
 - ・トマト・・・40g(約1/4個)(湯むきして0.5cm角切り)
 - ・いりごま(白)・・・2g

- ① さばはAの調味料をふり、30分以上下味をつける。
- ② ピリ辛トマトソースを作る。
酢・トマト・ねぎ以外の材料を加熱する。沸騰したら、ねぎを加え、ひと煮立ちしたら、消火し、酢・トマトを加えて、できあがり。

★時期によっては、ねぎを新たまねぎに変えてもいいですね。

資料引用元:食育フォーラム 2022.10 2025.6

6月は食育月間 毎月19日は食育の日



船橋市
FUNABASHI CITY

「食」でつながる!ふなばし 船橋市食育展



イオンモール船橋 (山手1-1-8)

6月3日(火) ~ 8日(日)

※店舗の営業時間に準じます

※3日は13:00~です

1階メイン通路にて展示

7日(土)・8日(日)の

11時~16時は光の広場で

イベント開催!

スタンプラリーとクイズにチャレンジ
で景品ゲット! ※数には限りがあります

船橋市保健福祉センター

(北本町1-16-55)

6月10日(火) ~ 15日(日)

1階にて展示

10日(火)・11日(水)の

13時~15時は栄養学習室で

イベント開催!

主催: 船橋市 お問い合わせ: 船橋市 地域保健課 ☎047-409-3274

協力

IKEA Tokyo-Bay/麒麟ビバレッジ株式会社/聖徳大学/千葉県立薬園台高等学校
千葉ジェッツふなばし/日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社/ふなばし三番瀬環境学習館
船橋市栄養士会/船橋市観光協会/船橋市食生活サポーター協議会
船橋市保健所管内集団給食協議会/健康政策課/健康づくり課/保健総務課/衛生指導課
保育運営課/地域子育て支援課/資源循環課/農水産課/保健体育課



イオンモール
船橋
イベント
手のひらかざしてベジチェック

(地域保健課)

センサーに手を30秒かざすだけで、
あなたの推定野菜摂取量がわかります！

船橋産食材の即売会

(船橋市観光協会)

「ふなばしMOREベジ協力店」と
コラボした船橋産食材の即売会！

フードドライブ

(地域保健課)

ご家庭で眠っている食品は
ありませんか？ 集まった食品は
フードバンクふなばしへ寄付します！

紅茶の魅力

(キリンビバレッジ株式会社)

茶葉の匂い比べや
紅茶クイズを実施します！

東京湾回転寿司

(ふなばし三番瀬環境学習)

展示している食品サンプルで、
生き物や歴史的背景が学べます！

 船橋市保健
福祉センター
イベント
適塩みそ汁試飲体験/ベジチェック

(食生活サポーター協議会/地域保健課)

天然だしを使ったからだにやさしい適塩みそ汁の試飲体験や
ベジチェックを実施します！



IKEA Tokyo-Bay	健康的でサステナブルな暮らし、食品ロス削減、サステナブルな食品の認証等について
キリンビバレッジ株式会社	紅茶の歴史、産地、製造について
聖徳大学	野菜摂取促進について
千葉県立薬園高等学校	園芸科生徒たちの活動について
千葉ジェッツふなばし	子ども食堂、フードドライブ、選手の活動（荒尾選手：農業）について
日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社	おいしい健康レシピ、危険な食後の高血糖について
船橋市栄養士会	健康のバトンをつながましょう
船橋市食生活サポーター協議会	食生活サポーター協議会の活動紹介
船橋市保健所管内集団給食協議会	和食文化の普及、ひばり保育園の食育活動、味噌づくりについて
健康政策課	ふなばし健やかプラン21（第3次）概要版
地域保健課	ふなばしMOREベジ協力店の紹介、行事食の紹介、「食べる」につながる歯の健康
健康づくり課	生活習慣病予防に関わる食育クイズや展示
保健総務課	栄養成分表示について
衛生指導課	手洗いの手順や食中毒の予防について
保育運営課	保育園の行事食、出前調理、食材に触れるなどの食育活動について
地域子育て支援課	子育てナビゲーションや子育て支援センターの紹介等
資源循環課	食品ロス削減について
農水産課	船橋の農水産物の紹介
保健体育課	小中学校の食育について

 展示
チラシ