食育だより



令和8年6月

船橋市立高根中学校

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。

6 月は食育月間、6月4日～10日は歯と口の健康週間、5日は環境の日、15日は千葉県民の日（11日は千葉県民の日にちなみ、千葉県食材を多く取り入れた献立）など、「食」について考える機会が多くあります。さまざまな角度から「食べることの大切さ」について考えて欲しいです。

つなげて考えよう！「食」と「環境」のはなし

6月 5 日は「環境の日」

私たちが毎日おいしく食べているごはん。実は、地球の環境を守ることとも深い関係があります。食べることは、地球の恵みをいただくこと。環境の日をきっかけに、家族で「地球にやさしい食べ方」について話してみてくださいね。

「もったいない」の気持ちを大切に【食品ロス削減】



作るのにお水やエネルギーを使い、運ぶのにも燃料を使った食べ物たち。残して捨ててしまうと、ゴミを燃やすときにさらに地球に負担がかかってしまいます。「食べられる分だけ作る・盛る」を意識してみましょう。

地元の旬の食材を食べよう【地産地消】



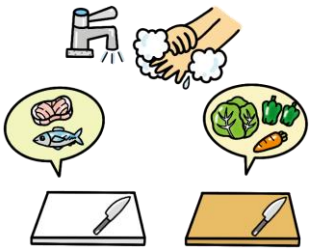
近くでとれた野菜や果物は、運ぶ距離が短いため、トラックの排気ガス（二酸化炭素）を減らすことができます。また、旬の食材はハウス栽培などのエネルギーが少なくて済むため、とっても地球にやさしいのです。

クイズ：高根中の生徒全員が給食をひとロずつ（約15g）たとえば、給食を一人がひとロ残すと、全校ではどのくらいの重さになるでしょう？ ①約 1kg ②約3kg ③約5kg ※答えは紙面一番下に掲載。

蒸し暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう！

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを**「付けない・増やさない・やっつける」**が大切なポイントです。

付けない！



料理の前はせっけんで手洗い、包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分ける。

増やさない！



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける！



食材は中心までしっかり火を通す。特に肉類の生焼けには注意する。

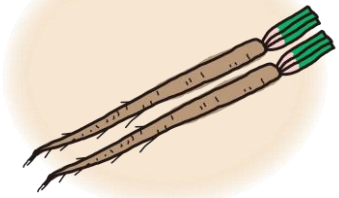
クイズの答え：③約5kg ちなみに、高根中の5月の1日ごとの平均残菜量は 7.2kgでした。

6月の目標「よくかんで、味わって食べよう」

初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介します。

新ごぼう



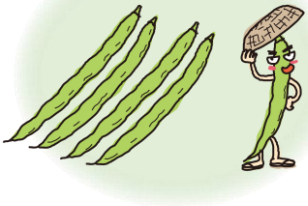
若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

アスパラガス



やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さない茹で加減でどうぞ!

さやいんげん



独特の歯ごたえ。「三度豆」ともいいますが、もう3回よくかんでから飲み込んでみましょう。

きゅうり



夏の定番!水分たっぷりで、パリッとした食感が、かむ意欲をそそります。

するめいか・たこ



生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。

カリカリ梅



未熟な硬めの梅を使い、漬けるときに卵の殻(カルシウム)を一緒に入れることもあります。



5月給食の高根中の生徒の喫食状況

食育だよりでは、1ヶ月の中で残菜の多かった料理・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。

1年生は5月からAB選択制給食が開始となり、中学校の給食にだいぶん慣れた様子が見られます。おかわりをする生徒が学年・性別を問わず、昨年度に比べて増えました。これから、総体に向けて部活動等の練習が本格的になってくると思います。自分の成長と活動量に見合った食事量を知り、夕飯前まで元気に活動できるように給食をしっかり食べて欲しいです。

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

残菜の多かった料理(残菜率16%以上)		残菜の少なかった料理(残菜率　1.0%以下)	
5/ 8 B 小松菜の五目炒め・大豆の磯煮・こづゆ・オレンジ 5/14 B じゃことキャベツのサラダ 5/25 B スパゲティサラダ	野菜料理・豆料理・柑橘類が多く残りました。また、8日の「こづゆ」は、ほたてで出汁をとるなど、普段食べ慣れていない味で敬遠してしまった人も多かったかもしれません。	5/ 1 A ご飯・鶏ささみ新玉葱ソース 5/18 A カレーチーズコロッケ 5/22 A豆腐つくね・大根おろしポン酢 5/28 Aゆかりご飯	旬の新玉葱や大根おろしポン酢でさっぱり仕上げた主菜、子供たちに大人気のカレーチーズ味、風味豊かなゆかりご飯の残菜が少なかったです。味付けの工夫が、しっかり食べる元気につながっています。

資料引用元 ：食育フォーラム 2021.6, 2021.10, 2023.6, 2026.1, 2026.6