



給食だより

令和8年度 5月号

習志野市立第一中学校

＊ はばたき学級がグリーンピースのさやむきに挑戦 ＊

11日の給食には、旬を迎えるグリーンピースをふんだんに使用したグリーンピースごはんが登場しました。はばたき学級のみなさんが一中の給食分 16 kgものグリーンピースのさやむき作業に挑戦したので、紹介いたします。

さや付きのグリーンピース
初めて見たよ！

こんなに
大きいんだね！



ひとつひとついねい
に取り出します



グリーンピースの粒の数は、
2～6個とばらつきが
ありました



洗浄・異物確認



下茹で



混ぜる



完成！



給食室へ届けます

おいしいグリーンピースごはんにしてください！

～見に来てね！食育パネル展示～

「みんなの食育～未来へつなぐごはん～」をテーマに、市庁舎1階展示スペースにて食育パネル展示を開催します。市立こども園・保育所や、小中学校での食育の様子、習志野産野菜の紹介、おにぎりレシピの配布等を行います。ぜひお越しください！

日程：6月1日～6月11日（開庁時間内）



＊ 生徒考案献立 ＊

5月より家庭科の授業で3年生が考えた献立が給食に登場します。授業では、中学生に必要な栄養素があること、食材は6つにグループ分けがされ、それぞれ体内で担う役割が違うこと、食事には食材や料理の作り手の想いが込められていることを学びました。その知識と豊かな発想力で1食分の献立を考えてくれました。今月は、流行や季節感が取り入れられたものやネーミングセンスの光るものを中心に選びました。他にも給食時間がより楽しみなるような料理の組み合わせなど、素敵な献立ばかりでした。献立表には、献立名のほかに工夫点も併せて記載しています。楽しみにしてください。

家庭科の授業のワークシート「献立を立ててみて」より3年生の感想を一部抜粋しています。

実際に自分で献立を立ててみると、結局よくある献立と似たようなものになってしまった。毎日新しい献立を立てる人はすごいと思った。3-1 Y.Hさん

献立作成では気にしなくてはいけない項目が多く母や栄養士の先生のすごさを実感しました。これからは、いつもあたりまえのように私たちの体のことを考えて献立を作ってくれる方々に感謝しながら、減らず味わいながら食事をしようと思いました。3-4 Y.Oさん

これからの食事では、携わってくれたすべての方に「ありがとう」を伝えるために「いただきます」に思いを込めていきたい。3-4 F.Yさん

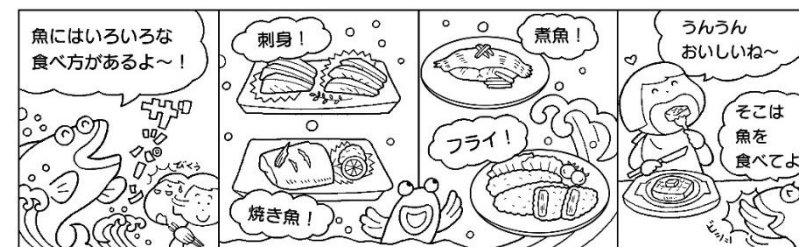
普段自分が食べている食事は、一つ一つ手間をかけて作ってくれていると分かり、よりありがたみを感じた。これからはもっと食事を楽しんで、感謝したいと思った。3-4 T.Yさん

給食では苦手なものが出たら一口も食べることなくすぐに減らしてしまっていたけど、献立のバランスの良さを知って、苦手なものでも少しずつ食べようと思った。3-6 K.Kさん

今回献立をたててみて、毎日毎日ご飯を作ってくれるお母さんと栄養士さんに感謝しています。頭を使って献立を立てることの難しさに気付いたので少しでも何か手伝えることがあれば、調理実習で習った包丁や魚を焼くなどちょっとしたことを使用したいと思います。3-7 S.Mさん

「好きなものばかりではバランスのよい献立にならなかった。苦手なものも食べないといけないと思った。」「お母さんや栄養士の先生が献立を考えてくれているように、自分も考えてご飯を作りたいと思った。」など、献立作成を通じて日頃の食事に感謝する気持ちを育んだようです。

＊ 成長期の体をつくる 魚 ＊



いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味付けによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるために必要な栄養素が豊富に含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体に良い働きをするあぶらを含んでいます。そんな成長に欠かせない魚は給食でも多く取り入れています。丈夫な体作りのために、積極的に魚を食べましょう。

