



食育だより

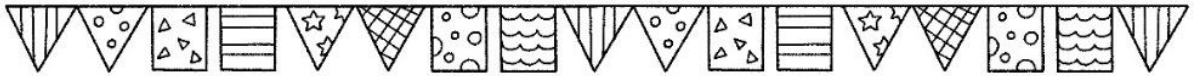
5月

船橋市立法典小学校
栄養教諭

さわやかな季節になりました。新年度を迎えてから1か月が経ち、新しいクラスでの生活に慣れてきた頃かと思えます。今月は運動会がありますね。規則正しい生活を心がけて体調を整えながら、運動会の練習、そして本番に臨みましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

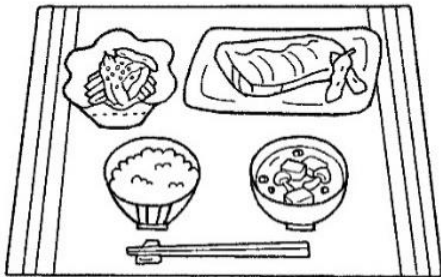
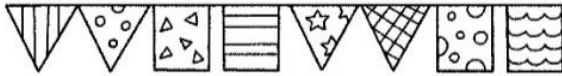


朝ごはん



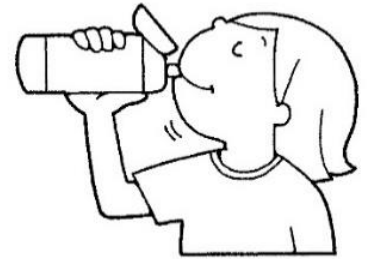
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

船橋産の旬の食材を食べて知る日

地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的としています。毎月のこんだてに「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、実際に給食で味わいます。

5月の船橋産食材

だいこん	☆1日(水)	まーぼーだいこん 麻婆大根
こまつな	☆8日(水)	のり酢和え
にんじん	☆21日(火)	キャロットゼリー
	☆31日(金)	にんじンドレッシングサラダ

