

# はちのご食だより5月号

船橋市立法典東小学校  
令和6年5月1日発行  
栄養士 宮原紀子

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣

#### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

#### 早起き

朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、必ず朝食をとりましょう。

### 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。

## 給食の味をご家庭でどうぞ♪ ☆納豆和え☆

納豆に野菜を和えたシンプルな料理です。朝食の納豆にひと手間加えるだけで、バランスのとれた朝食になります。

#### 材料（4人分）

- ・ひきわり納豆 … 50g（1パック）
- ・にんじん（千切り） … 中1/4本（100g）
- ・小松菜（2cm幅） … 1束（100g）
- ・キャベツ（1cm短冊） … 大葉4枚（150g）
- ・しょうゆ … 大さじ1と1/2
- ・練り辛子 … 少量
- ・かつお節 … 1パック（2.5g）

#### 作り方

- ① にんじん・小松菜・キャベツは茹でて冷ましておく。
- ② 納豆は糸を引きまで練ってから、調味料を加えて混ぜる。
- ③ ①の水分をよく切ってから、②とかつお節で和える。

### 【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」への思いを育てることを目的に、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、実際に給食で味わう体験をします。5月の食材は「小松菜」です。

☆5/28（火）小松菜の春巻き

### 【小松菜】

西船橋地区で1年を通して盛んに栽培されています。土づくりからこだわっていて、白い根っこがついた新鮮な小松菜です。船橋のブランド野菜として愛され、東京の市場でも人気があります。「船橋産小松菜」と書かれた結束テープが目印です。お店で見かけた時は、ぜひ、手に取ってみてください。