

食育だより

令和7年5月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。
毎月19日は食育の日

新学期が始まってから、1か月がたちました。新しい環境にも慣れてくる時期ですが、季節の変わり目であったり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりする時期でもあります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんを食べて、脳をイキイキさせよう！

「朝ごはん」は規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でも、とても大切な食事です。主食となるごはんやパンなどに多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。

ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



〈朝ごはんのはたらき〉

1 さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

2 体に元気をチャージ！

元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

3 体も心もウォーミングアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。



イラスト参考：健学社 食育フォーラム

お知らせ

1年生「空豆の莢むき」体験を実施します！！

5月13日(火) に1年生が莢むきをした空豆が給食で登場します！

空豆は「さやが空に向かって伸びる」ことから、その名前がついたそうです。旬の野菜を味わいましょう！



給食レシピ♪ 4月に人気だったメニューを紹介します！

鯖(さわら)のさらさ揚げ 4/10(木)の給食で提供しました♪

【材料(4切れ分)】

鯖(50g)	4切れ
しょうゆ	小さじ1強(7g)
本みりん	小さじ1/2(3g)
清酒	小さじ1弱(4g)
おろししょうが	小さじ1弱(4g)
カレー粉	小さじ1/3(0.6g)
片栗粉	大さじ3強(28g)
揚げ油	適量

【作り方】

※しょうがは絞り汁使用
①鯖にしょうゆからカレー粉までを混ぜた液に30分以上つける。
②片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
③揚げたら、しっかりと油をきる。

★カレー粉は片栗粉に混ぜて、衣として使うこともできます。
★他の種類の魚や鶏肉を使ってもおいしく作ることができます。

牛乳飲用時におけるストローの使用について(変更)

4月の食育だよりで、学校給食の飲用牛乳についてストローを使わずに飲むという取り組みの一環として、「マイカップやマイストローをご持参いただくことも可能」と、お知らせしました。しかし、これから暑い日が続き、食中毒等が心配な季節になりますので、5月よりマイカップやマイストローを使用することは“不可”とさせていただきます。今後は学校にあるストローをご使用ください。よろしくお願いいたします。