



食育だより

令和8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。

風薫るすがすがしい季節になりました。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。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするといふ伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



給食では 5/1 に竹輪の抹茶風味揚げが出ます！お楽しみに♪

お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p> 	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p> 	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p> 	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p> 	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p>  <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	---	--

お知らせ

春から初夏にかけて緑が美しいマメ科の野菜が旬をむかえます。香りや甘みが格別です。この時期ならではの味わいを楽しみませんか♪

1年生「空豆の莢むき」体験を実施します！！

5月15日（金）に1年生が莢むきをした空豆が給食で登場します！
ご自宅でも旬のそら豆のさやむき体験をしてみませんか？

- ①すじにツメを入れる ②両方の親指を使って開く ③やさしく取り出す



4月人気No.1 献立

4月23日（木）
チキンカレーライス 牛乳
グリーンサラダ いちご

《1年生初日の給食です》
バターと小麦粉で作った手作りルーでじっくり煮込んだカレーです。
みんなでおいしくいただきました♪



船橋市の学校給食の基本

- 1 食べる児童の立場にたって愛情を込めた料理を作ります。
- 2 調理は手作りを基本にしています。
- 3 安全な食品を使用し、衛生的な調理を行います。
- 4 適温給食を心がけます。

