

食育だより

令和 8 年 5 月
船橋市立習志野台第一小学校

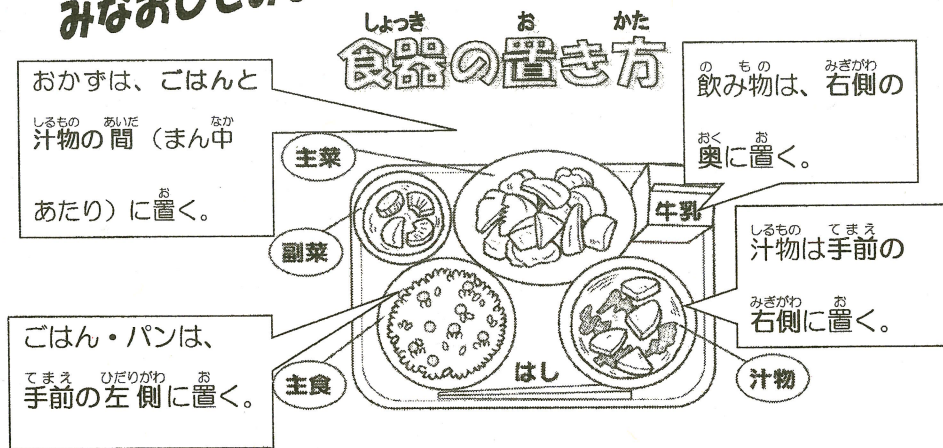
季節の変わり目でもあるこの時期、疲れが出たり生活リズムが崩れてしまいがちです。

早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整えられるように

ご家庭でもご協力をお願いします。

好き嫌いをなくすことは、栄養のバランスだけでなく嗜好の幅を広げることに繋がります。初めて口にする食品・料理は、口に合わなかったり、敬遠したりしがちですが、給食では多種多様な食品・料理を取り入れるよう心掛けています。

みなおしてみよう!

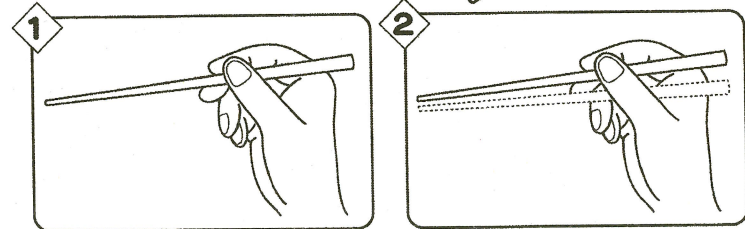


正しい食べかた・マナーは、子供のうちに習慣づけることが大切です。

「食卓にひじをつかない」「お茶碗にご飯粒を残さない」「食器をきちんと並べる」

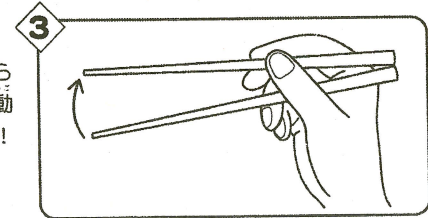
など、ご家庭でも気を付けてください。

はしの持ち方レッスン!



えんぴつを持つように 1 本を持つ。

点線の部分にもう 1 本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう!



はしを正しく持てるように、ご家庭でも練習をお願いします。

冷蔵庫にある材料でスープをつくろう

材料（4人分）
もずく 適量
えのき 1袋
玉ねぎ 小1玉
水 800ml
コンソメキューブ 2個
しょう油 大さじ2
塩こしょう 適量



作り方

- 鍋に水を入れえのきとスライスした玉ねぎを入れ加熱する。
- 調味してもずくを加える。

★冷蔵庫にある人参やほうれん草、もやしなど野菜をたくさん加えればおかずスープになります。