

# 食育だより

令和7年5月号  
船橋市立夏見台小学校

新学期がスタートして1か月が過ぎました。5月は新しい環境での疲れや気温の変化などで体調を崩しがちになります。日頃から、早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかりと、規則正しい生活を送るようにしましょう。

5月の給食目標：食事のマナーを身につけよう！

こんな姿勢で食べていませんか？



体を横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

前を向き、背筋を伸ばし、足を床につけて、正しい姿勢で食べましょう。

## ～旬をキャッチ～

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♪

※5月23日（金）に2年生が夏見台小学校全員分のそら豆のさやをむいてくれます！

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 すじにつめを入れる。 ② 両方の親指を使って開く。 ③ やさしく取り出す。 ◎観察ポイント



・何粒入っているかな？  
・豆・さやの香りは？  
・さわり心地は？  
★目・鼻・手・舌で  
感じてみましょう♪

## 4月人気No.1 献立

4月15日（火）

和風だしカレーライス

牛乳

こまつなサラダ

オレンジゼリー

※かつお節とさば節をじっくり煮出す  
だしのきいた、和風のカレーです♪

