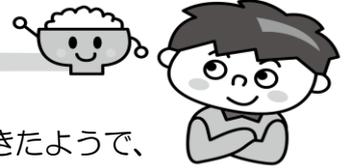


# 5月 食育だより



船橋市立大穴北小学校  
第2号 2025.5.14

## 生活リズムを見直そう



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

連休明けから運動会の練習も本格的に始まっていますが、お子さんに疲れが見られることもあるかと思います。朝なかなか起きられない、食欲がない…など気になる症状がある場合は、生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかりとリズムを整えていただき、体調管理にご配慮ください。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------------

## 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていってもらえたらと思います。

給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにしています。

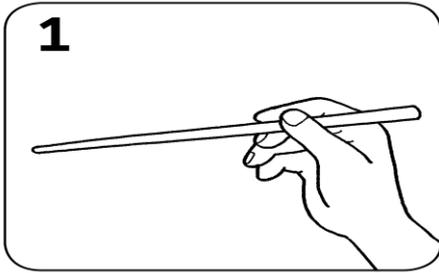


★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。

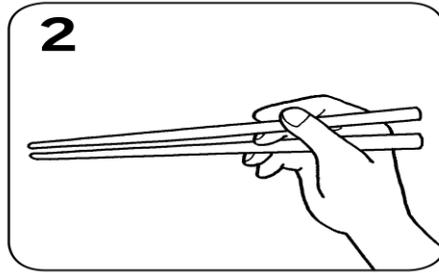


# 5月の給食目標：正しい食べ方をしよう！

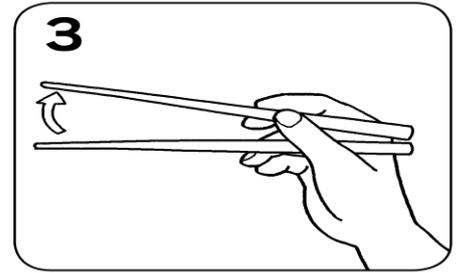
## ・・・ 基本の「はし」の持ち方・動かし方 ・・・



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くようにたてに動かします



下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間通します  
※はし先はそろえます



親指を支点にして、中指ではしを持ち上げ、上のはしだけを動かします

## 船橋産の旬の食材を食べて知る日

「船橋産のおいしい農水産物を味わってもらおう！」という日です。船橋市内で栽培・収穫された農産物や、船橋漁港に水揚げされた水産物を季節に合わせて献立に取り入れ、給食室で美味しく調理して提供します。地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的に市内で取り組まれています。

船橋には「ベーターキャロット（にんじん）」「枝豆」「小松菜」「三番瀬の海苔」「梨」など、おいしさと質にこだわってつくられた船橋ブランドの農産物があります。全国的にも人気が高く、その品質はトップクラスと言われています。地元おいしい食材があることは幸せなことです。子供たちには感謝の気持ちで味わって食べてほしいと思います。

天候不良や野菜の生育状況等で、予定していた日と入荷状況が合わないこともあると思いますが、おいしく食べてもらえるように取り組んでいきます。これからも毎月いろいろな食材を紹介していきます。

## 5月：小松菜・にんじん

22日（木） にんじんおこわ

船橋のおいしいにんじんをたっぷり使ったおこわを作ります♪

29日（木） 小松菜の春巻き

### ～小松菜の日～

（コマ）

（ツ）

（ナ）

5

2

7

= 小松菜の日



運動会予備日等、行事の関係で29日になりますが、船橋産のおいしい小松菜を使って「小松菜の春巻き」をつくりま