

5月 食育たより



船橋市立大穴北小学校
第2号 2026.5.19

若葉がきらきらと輝くさわやかな季節になりました。新学期が始まってから1ヶ月が経ち、子供たちも元気に学校生活を送っています。運動会の練習も行っていますので、疲れをためないように「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えていただき、体調管理にご配慮ください。

朝ごはんて元気に1日をスタートしよう！

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>	<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	---	--------------------	--

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



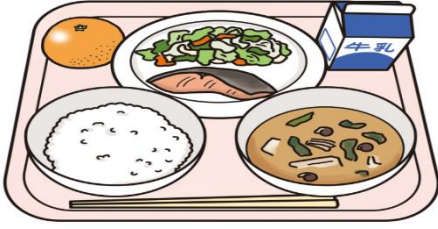
！ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



★今月の目標「正しい食べ方をしよう」

*正しい食器の置き方



正しい食器の置き方はスムーズに食事をするための第一歩です！

*「交互食べ」できていますか？



交互に食べることで、ごはんもおかずもおいしく食べることができます！

🍴 はしの持ち方

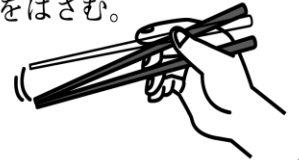
左利き



右利き



●はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

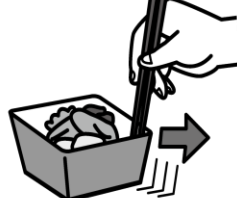


✖ やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



🍶 おわんの持ち方

●親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



✖ やりがちなマナー違反



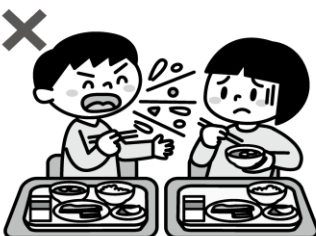
⚠ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



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。地元に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考えています。

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ございますが、そのような際も子供たちにはおいしく食べてもらえるように工夫して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： にんじん ・ トマト ・ 小松菜

- 19日（火） 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♪
- 21日（木） 魚のマリネ（トマト）
- 27日（水） 小松菜の春巻き
毎日のように登場する小松菜ですが、この日は小松菜が主役の春巻きを作ります♪

～小松菜の日～ (コマ) (ツ) (ナ)
 5 2 7 = 小松菜の日

船橋産のおいしい小松菜を使って「小松菜の春巻き」をつくります。



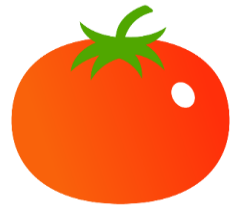
～大穴地区の旬の食材を食べよう！～

昨年度から、大穴北小学校と大穴小学校の2校で「大穴地区で収穫された野菜を味わおう！」という取り組みを行ってきました。今年度も引き続き大穴産の食材を使った共通献立を実施します。今回は「トマト」です。5月21日（木）に「鶏ごぼうピラフ・魚のマリネ・野菜スープ・バナナ・牛乳」です。「さいとうファーム」のトマトを使用して、とれたて新鮮の美味しいトマトを入れた「魚のマリネ」を作ります♪

☆トマトの栄養☆

トマトの赤はリコピンで、お肌をツヤツヤにしたり、かぜや病気になりにくい強い体にしてくれたりするビタミン、歯や骨を強くしてくれる鉄分やカルシウム、そしておなかに良い食物繊維などが含まれています。

また、トマトのうま味成分はグルタミン酸で、昆布と同じうま味成分です。トマトのおいしさは、グルタミン酸、トマト特有の酸味と甘みによるものです。



☆おしりの星は成熟の証し！

おいしいトマトを見分けるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりつつやがあり、ガクが反り返っていると、新鮮なトマトです。ぜひ、スーパー等に行ったらトマトのおしりを見てください。



Let's Cook! ～給食レシピ～

魚（船橋産のボラ）のマリネ

*材料（1人分）

ボラ 1切れ（白身魚・鮭などでもおいしい）
酒・塩・こしょう少々 小麦粉・揚げ油

玉ねぎ 15gみじん トマト 20g小角

パセリ（乾） 少々

酢 小さじ1/2強 上白糖 小さじ1/2

塩 少々

*作り方

- 1.ボラに酒・塩・こしょうを振る。
- 2.玉ねぎはみじん切り・トマトは小角に切る。
- 3.酢・上白糖・塩少々を合わせたところに、玉ねぎ・トマトを入れて合わせる。
- 4.ボラに小麦粉をまぶして油で揚げる。
- 5.揚げた魚にマリネソースをかける。