

食育だより

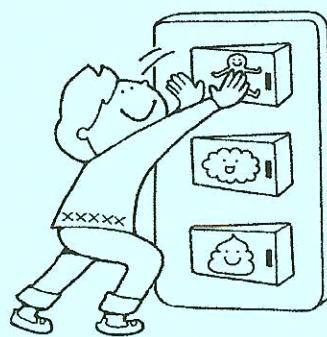


船橋市立大穴北小学校
第2号 2023.5.12

若葉がきらきらと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。子供たちは元気に学校生活を送っています。運動会の練習も始まっています。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、体調管理をしましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

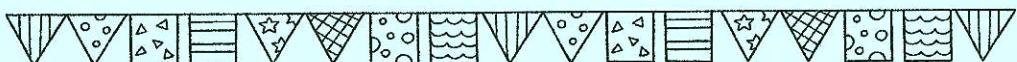
おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝



朝ごはん

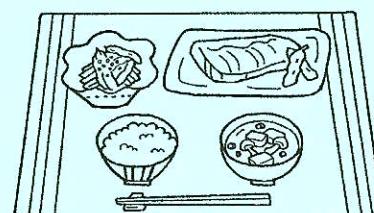


体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいでしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



水分補給

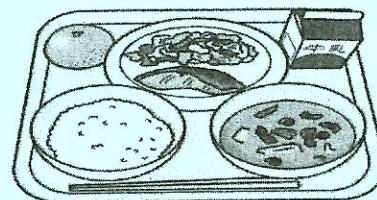


力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

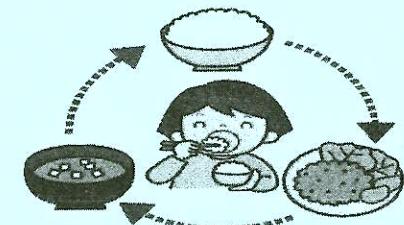
★今月の目標「正しい食べ方をしよう」

*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！

*おはしを正しく持つことができますか？



はしを正しく持つと、手指に負担がかからず、食べ物を上手にはさむことができるため、食べやすくなります。上手く持てない人は毎日少しづつ練習してみましょう！

5月：小松菜

にんじん(にんじんのお話は次号に！)

～船橋産の旬の食材を食べて知る日～

給食では普段から船橋市の食材を優先して使用していますが、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」には旬の美味しい食材を使った料理を取り入れ、食材の事をお伝えしていきます！

～小松菜の日～

(コマ) (ツ) (ナ)

5 2 7 = 小松菜の日



今年は小松菜の日が土曜日なので前日26日に船橋の美味しい小松菜を使って「小松菜の春巻き」をつくります。

★5月30日には船橋産のにんじんを使って「オレンジキャロットゼリー」をつくります！色も濃く、甘さのあるにんじんを使っておいしくつくります。お楽しみに♪