

食育だより

令和7年度
3月号 (vol.12)
船橋市立高根小学校

1年間のまとめをしよう

少しずつではありますが、春の訪れを感じる季節になりました。
3月は、この1年間の自分の成長を振り返るとともに、次の学年に向けて心と体を整える大切な時期です。給食を通して学んできたことはたくさんあると思いますが、食べることの大切さや有難さを、これから先も忘れずに過ごしていけると良いですね。



残菜ゼロ ありがとう

今年度、高根小学校では令和8年2月末時点で3回、全校残菜ゼロ(食べ残し無し)の日がありました！

おいしく食べてくれてありがとうございました！
人によって食べられる量や好き嫌い、それぞれあると思いますが、食べ残しが少ないと、食材を作ってくれた人、調理員さん、給食に関わる全ての人がとてもうれしいです。



2回目の全校完食の日 1月21日
タッカルビ丼・ナムル・わかめスープ・花みかん です。

丼ぶりメニューは食べやすく、野菜もたっぷりとることができ、高根小で大人気です。

今年の1月からは牛乳が変わりました。(殺菌方法の変更によるもの)

慣れない味に、飲むのを苦戦している人もいたと思います。
牛乳には私たちに欠かせない、『カルシウム』という成分が豊富に含まれています。体への吸収もよいため、効率よくカルシウムをとるには牛乳が欠かせません。

カルシウムは私たちの骨や歯を丈夫にするだけでなく、血や筋肉にもはたらきかけてくれます。ぜひおいしく飲みましょう。



SDGs 達成に向けて、この1年間でどれくらいできたかな？

SDGs とは、よりよい世界に向けて、世界共通で達成したい目標のことです。私たちの身の回りでもSDGs達成につながることはたくさんあります。学校や家でできたことはあるでしょうか。また、これから実行していきたいことも考えてみましょう。



春休み前にチェック！

防ごう未来の『生活習慣病』

生活習慣病とは・・・

食事、運動、休養・睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発病や進行に深くかかわる病気のことです。代表的なものに、心疾患(心臓病など)や脳血管疾患(脳卒中など)、高血圧、糖尿病などがあります。小中学生のうちの生活習慣が、将来これらの病気につながる可能性があります。今のうちから注意しましょう。

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多いことがわかります。いつもの食生活をみ直してみましょう。

