

食育だより

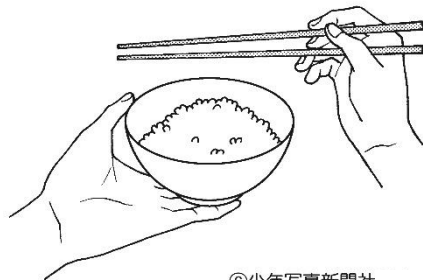
令和8年5月1日
船橋市立高根台第三小学校

疲れや気温の差などで体調を崩さないよう、規則正しい生活を送り過していき
ましょう。

今月の給食目標

正しい食べ方をしよう

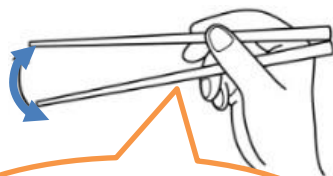
食事^{しょくじちゆう}中の姿勢^{しせい}や会話^{かいわ}、食器^{しょつき}の置き方^{おきかた}や持ち方^{もちかた}、お箸^{おし}の持ち方^{もちかた}等^{など}、ご家庭^{かてい}でも
確認^{かくにん}してみてください。上手^{じょうず}にできない場合は、しっかり覚え^{おぼ}ましょう。



©少年写真新聞社

★「おはし」きちんと持っていますか？

最近、おはしをきちんと持てないお子さんが多くなっています。
お箸をきちんと持てないお子さんの多くに、食べものを上手くつま
めず、食べるのにとても時間がかかってしまう傾向があります。
ご家庭でも細かい食べものがきちんとつまめているか、ごはんを
一粒一粒、つぶさずにつまめているか見てあげてください。



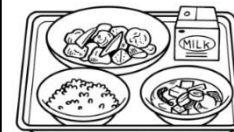
上のおはしだけ上下に
動きます

学校給食について

家庭数

栄養のバランス

給食では、成長期の子どもに特に必要なカルシウム・
鉄・ビタミン類等の、ふだんの食事に不足がちな栄養素
について考慮しています。



白衣の洗濯

当番の児童は、金曜日に白衣を持ち帰ります。真っ白な清潔感のある白衣をい
つまでも着られるように洗濯・補修等のご協力をお願いします。

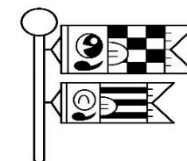
23日(土)は運動会!

スポーツには多くのエネルギーが必要!

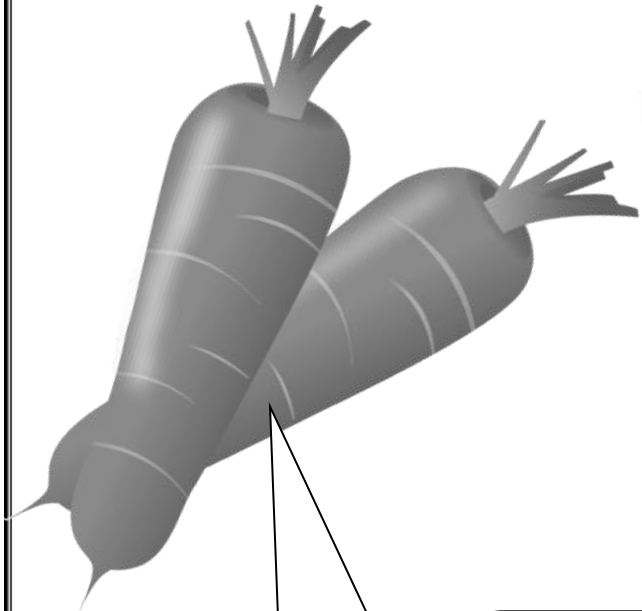


わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり
体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギ
ーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べま
しょう。

体調を整えるために規則正しい生活をして朝ごは
んはきちんと食べましょう。毎日の疲れをとるため
には睡眠も大事です。早寝早起きの習慣をつけましょ
う。運動会の練習も始まり、水分補給をしっかりとしま
しょう!



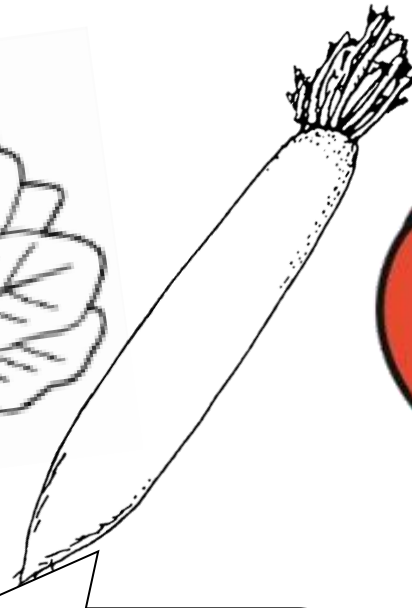
いま しゅん ふなほしさんしょくざい
★今が旬の船橋産食材:にんじん・こまつな・だいこん・トマト★



たかねちく
高根地区などで
せいさん
生産されています。



ふなばし
「船橋ブランドこま
とうきょう
つな」として東京
しじょう にんき
の市場でも人気
があります。



ちばけん にほんいち だい
千葉県は日本一の大
こん さんち
根の産地です。
ふなばし ゆうりよく さんち
船橋も有力な産地の
ひとつです。



にしふなばし おおあなちく
西船橋、大穴地区で
せいさん
たくさん生産されて
います。