

食育だより

令和 7 年 5 月 2 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。

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

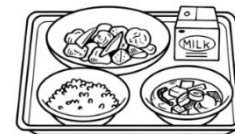
正しい食べ方をしよう

しょくじちゅう しせい かいわ しょっき お かた はし も かたなど かに
食事中の姿勢や会話、食器の置き方や持ち方、お箸の持ち方等、ご家庭でも
かくにん じょうず ばあい おほ
確認してみてください。上手にできない場合は、しっかり覚えましょう。



©少年写真新聞社

家庭数



学校給食について

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。

栄養のバランス

給食では、成長期の子どものため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。

停止、欠食の場合

4 日目（土・日・祝日を除く）以降から返金することができます。届けの提出があつてから発注を停止いたします。わかっている場合は、早めに連絡をください。

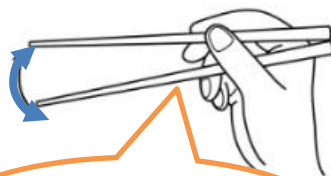
食育体験



5 月 9 日（金）の献立の「ゆで空豆」は 1 年生がさやむきをしてくれます。子供たち自身が食べる食材にふれることで知る、食育の体験学習です。むいた豆はすぐに給食室で調理して全校でおいしくいただきます。

★「おはし」きちんと持っていますか？

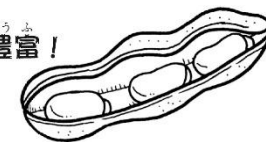
最近、おはしをきちんと持てないお子さんが多くなっています。
お箸をきちんと持てないお子さんの多くに、食べものを上手くつまめず、食べるのにとても時間がかかってしまう傾向があります。
ご家庭でも細かい食べものがきちんとつまめているか、ごはんを一粒一粒、つぶさずにつまめているか見てあげてください。



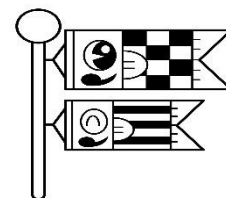
上のおはしだけ上下に動きます

ビタミン & 鉄が豊富！

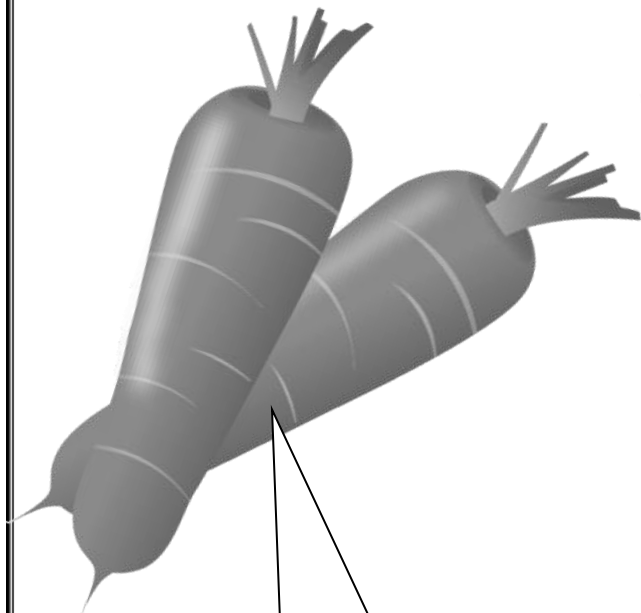
そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらずぐに調理をします。ビタミン B 群や C、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。



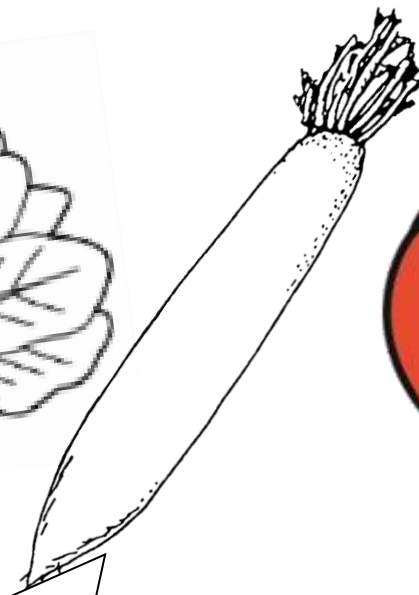
いま しゅん ふなほしさんしょくざい
 ★今が旬の船橋産食材:にんじん・こまつな・だいこん・トマト★



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。