

食育だより

令和7年7月7日
船橋市立高根台第三小学校

家庭数



ただ すいぶん ほ きゅう あつ なつ
正しい水分補給で暑い夏をのりきろう！



あと数日で梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑さで食欲が落ちてしまい夏バテにならないように、好き嫌いしないで何でも食べましょう。また、早寝を心がけて体調をととのえましょう。

船橋産旬の食材「えだまめ」



7月11日(金)の給食の「ゆでえだまめ」は、いつも野菜を配達してくれている八百屋さんが、船橋産(西船地区)の農家さんから直接枝付きえだまめを、仕入れてくれます。その枝豆は、3年生とつくし学級にもいでもらいます。

えだまめは枝から離すと、どんどん鮮度が落ちてしまいますが、もぎたてを給食室ですぐにゆでるのでおいしく食べられます。お楽しみに！



1日3回の食事から

しっかりとる！

ごはんは半分以上が水分です。みそ汁やスープからも水分がとれます。しかも体に必要な塩分などのミネラルもとれて一石二鳥！

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むことが大事です。



生活リズムを崩さないように過ごしましょう！

夏休みも

早起

早寝 忘れずに！



毎日

朝ごはんを

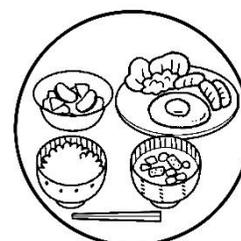
食べよう

早寝早起きを心がけましょう。

一日中だらだら過ごさないようにしましょう。

一日三食食事をしましょう。また、学校がお休みの間はカルシウムが不足がちに

なるので、毎日牛乳を飲んだり小魚を食べたりしましょう。



野菜や果物からとる！

野菜や果物は90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物は水分が多く、汗で失われるミネラルやビタミン補給もできます。



水やお茶を飲もう

甘い飲料は糖分の取り過ぎになります。普段は水やお茶で水分補給しましょう。運動中のスポーツドリンクは薄めて飲んだ方が早く吸収されます。

いま しゅん ふな ぼし さん しょく ざい えだ まめ

★今が旬の船橋産食材：枝豆★

夏から秋にかけてが、枝豆のおいしい時期です。西船橋付近の枝豆は特に味が良く、他の産地と差別化を図る

ため「西船橋産葉付き枝豆」としてブランド化されています。

品種を収穫時期で大きく分けると、夏にとれる早生種（早熟）、秋にとれる晩生種（遅れて成長する）、その間にと

れる中早生種があります。船橋で多く作られているのは早生種・中早生種です。

～枝豆の栄養～

・ビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変えるために大切な栄養素です。夏バテ防止に効果的です。

・肝臓の働きに重要な良質のたんぱく質をバランスよく含んでいます。

・レシチンは、コレステロールが血管に沈着するのを防ぐ効果があります。

・腸内環境を整える食物繊維も含まれています。

～おいしい枝豆の選び方～

・なるべく枝付きで、枝にさやがすき間なく沢山ついているもの。

・さやに実がぎっしり入っているもの。

・さやが鮮やかな緑で、うぶ毛がしっかりしているもの。

