

食育だより

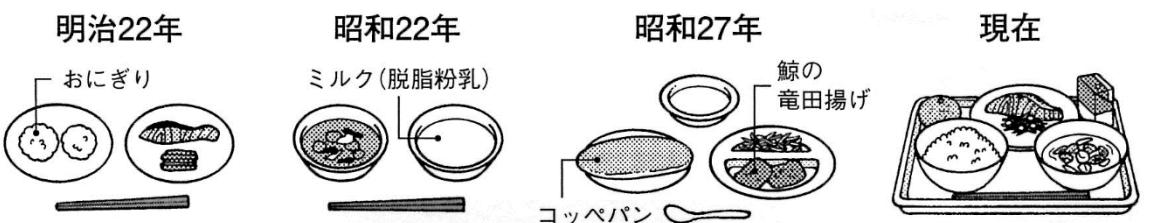
令和8年1月19日
船橋市立高根台第三小学校

あたら 新しい1年がスタートし1月も後半に入りました。厳しい寒さはもう少し続きます。規則正しい生活を心がけ、体調を整え生活しましょう。

24~30日は「学校給食週間」です

学校給食の始まりは明治22年（1889年）に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で家が貧しい子ども対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支える内容になっています。



学校給食週間中の献立は、学校給食始まりの頃の献立が「セルフおにぎり、鮭の塩焼き、磯香和え、豚汁、みかん」（26日）、昭和50年代頃まで給食でよく使用されていた鯨を使った献立に「鯨の竜田揚げ」（27日）、船橋産食材を使った献立に「海苔、このしろ」（28日）、千葉県の特産食材を使った献立に「鰯、さつま芋、菜の花、ほうれん草、にんじん、だいこんなど」（29日）が登場します。

生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ①食べすぎない
- ②朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③栄養バランスのよい食事をとる
- ④糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦よくかんで、早食いをしない
- ⑧外遊びや運動をほとんど毎日行う



生活習慣病って何？



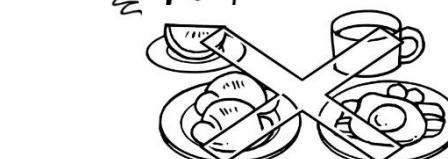
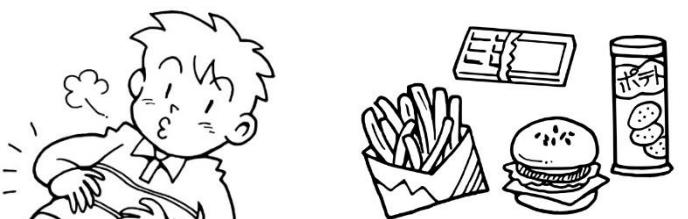
運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活习惯が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

注意 生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

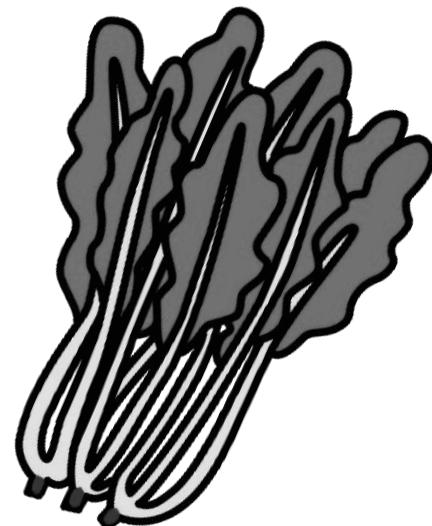
- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



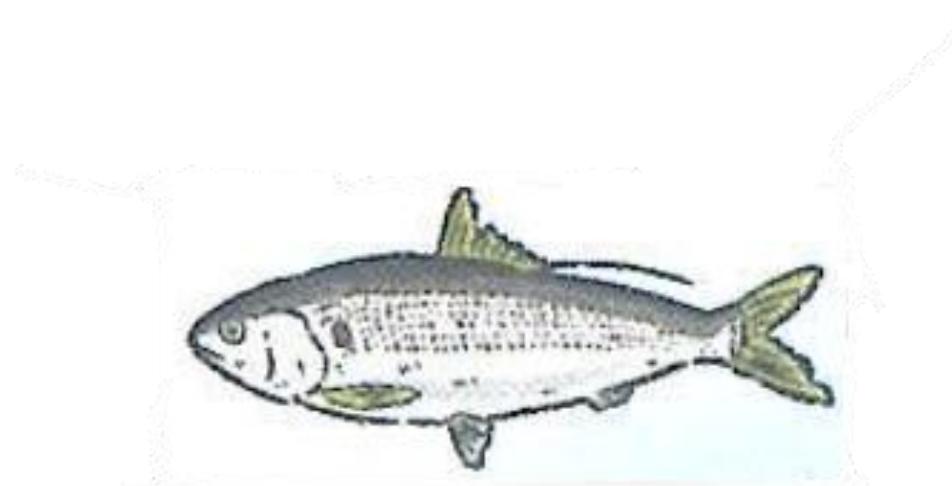
子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましょう。



いま しゅん ふなばしさんしょくざい
今が旬の船橋産食材～ほうれん草・コノシロ～



ふゆ ば そう ね もと いろ あざ あかいろ
冬場のほうれん草は根元の色が鮮やかな赤色になり、
くき ふと あま ま なつ ば
茎が太く、やわらかく甘みが増します。夏場のほうれ
そう ぱい
ん草よりもビタミンCが3倍もあります。



こんげつ ちばけん きょうどりょうり
今月は千葉県の郷土料理の「さんか焼き」を
いわし あじ いま しゅん このしろ つく
鰯や鰶ではなく今が旬の鰶で作ります。