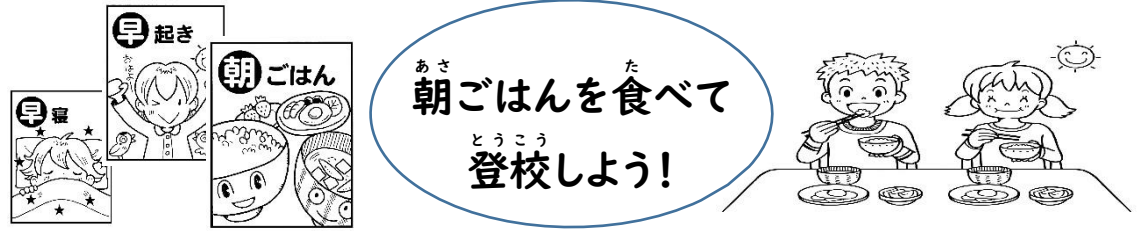


しよく

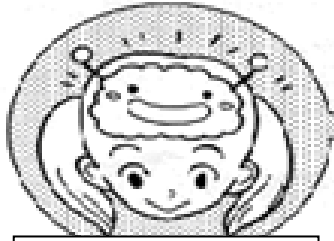
食のおたより

令和8年5月号
船橋市立高郷小学校



今年の5月は、30℃にせまる暑い日になったと思いきや、最高気温が20℃を下回る肌寒い日があったりして、体調管理が大変ですね。食事や休養をしっかりとり、生活のリズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

元気な1日は朝ごはんから!



のうめ 脳が目覚める

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが届いて、頭がシャキッと目覚めます。

©少年写真新聞社



からだめ 体が目覚める

食事をするので、睡眠中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。

人参 (にんじん)

平成25年から『船橋にんじん』の名で、特許庁から地域団体商標、すなわち地域ブランドの認可を受けている、地元の誇れる作物です。

大正時代から続けられている船橋のにんじん栽培は長い歴史があり、全国でも有数の春夏にんじんの生産地です



5(ま)27 5月27日はこまつなの日

グリーン蒸しケーキには『小松菜パウダー』を使用します。

小松菜 (こまつな)

船橋市ではたくさんの小松菜をつくっています。その中でちょっと大きくなりすぎてお店で売ることが難しくなってしまうものがあります。大きいというだけで捨てるのはもったいない! という思いから開発されたものが『小松菜パウダー』です。いろいろな料理に活用できます。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

朝ごはんを食べるとき、「どんな料理かな(視覚)」「いいにおい(嗅覚)」「おいしいな(味覚)」などと、五感を使うことになり、脳や体が刺激されて活動モードに切り替わります。また、腸も刺激されて動きが活発になり、排便を促す効果もあります。