

たかさと給食だより



令和 7 年度5月号
船橋市立高郷小学校

5月の給食目標

ただ た かた 正しい食べ方をしよう。

新年度が始まって1か月がたちました。新たな環境にも少しずつ慣れてきたことでしょう。それとともに、疲れがたまっていたり、ゴールデンウィークで生活のリズムが乱れていたたりする人もいるかもしれません。食事が必要な栄養素をしっかりとるとともに、食事を通して生活のリズムを整え、体も心も健康に保ちましょう。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食
おもにごはん、パン、やめんもあります。
おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)
成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

副食など(おかず)
魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

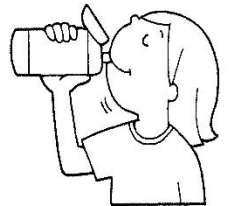
©少年写真新聞社

もうすぐです！ うんどうかい 運動会



本番までしっかり練習し、当日に力を発揮できるようにしたいですね。食事ではエネルギー源を補給するとともに、水分・塩分も補給して熱中症の予防も心がけましょう。

水分補給



体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目に入ることで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

参考文献『時間栄養学-時計遺伝子と食事のリズム』日本栄養・食糧学会監修 香川靖雄編著 ほか

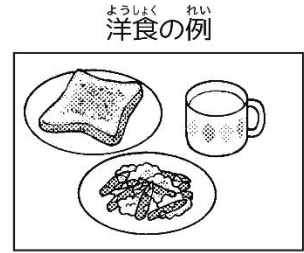
©少年写真新聞社

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。



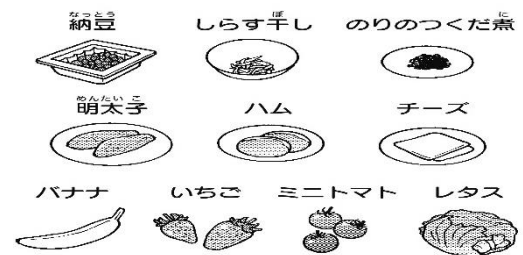
ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

©少年写真新聞社

朝ごはんに手軽に食べられる食品



包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

©少年写真新聞社

5(ま)27 船橋の食材を 5月27日はこまつなの日 ご紹介

小松菜の蒸しパンには『小松菜パウダー』を使用します。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