

# 食育だより



令和8年  
7月号

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

## 夏の健康も食事から

先月半ばから水泳学習が始まり、子ども達のにぎやかな声が聞こえてきます。

夏雲がわいてくると、いよいよ夏本番です。子ども達が楽しみにしている夏休みもはじまります。

夏休みは、生活リズムが乱れやすく、食事の時間が不規則になりがちです。そんなときこそ、毎日の食事を生活リズムの土台にし、栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に夏をすごしましょう。

## 夏休みの食生活のポイント

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>                    | <p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>      |
| <p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> | <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> |



## とうもろこしの皮むき



食育の一環として、薬円台南小学校では給食で使う野菜の下準備を子ども達に手伝ってもらっています。4月は「グリンピース」、5月は「そらまめ」のさやむきを行い、おいしく給食でいただきました。

7月3日(金)は、3年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します。1人2本ずつ皮をむく予定です。

この時期のとうもろこしは皮やひげがついたまま販売されていることも多くあります。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に皮むきに挑戦してみてください。

皮をむいた後は、皮やひげ、粒(実)を観察してみましよう。色やにおい、手触りなど、五感を使って感じたことを親子で話し合ってみるのもおすすめです。



# 食事のマナー、できていますか？



マナーの基本は相手の立場になって考え、思いやりの気持ちをもつことです。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるよう、一人ひとりがマナーを大切にして、楽しい給食の時間をすごしましょう。

## こんなことしていませんか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



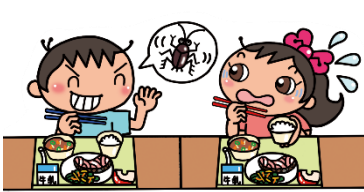
周りに食べ物飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



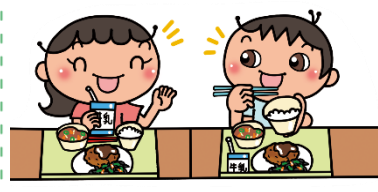
食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには人気がなくなって、落ち着いて食べることができません。

食事中にふざかしい会話をしていますか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまえば、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気ですべてができていますか？



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるマナーをしっかり守りましょう。

## 給食室から

4月には初めての給食に戸惑っていた1年生も、少しずつ給食当番の仕事に慣れ、配膳や片付けを上手にできるようになりました。また、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶も大きな声で気持ちよくできるようになり、子ども達の成長を日々感じています。

夏休み前の給食は7月16日（木）まで、休み明けは9月2日（水）

から始まります。夏休み期間中、給食室では点検や清掃を行い、新学期に向けて準備を進めます。

夏休み前に白衣を持ち帰ったご家庭は洗濯・アイロンがけをして、夏休み明けに持たせてください。

ありがとうございました

