



食育だより

令和 8 年度

5 月号

船橋市立八栄小学校

こんげつ もくひょう

今月の目標 正しい食べ方をしよう

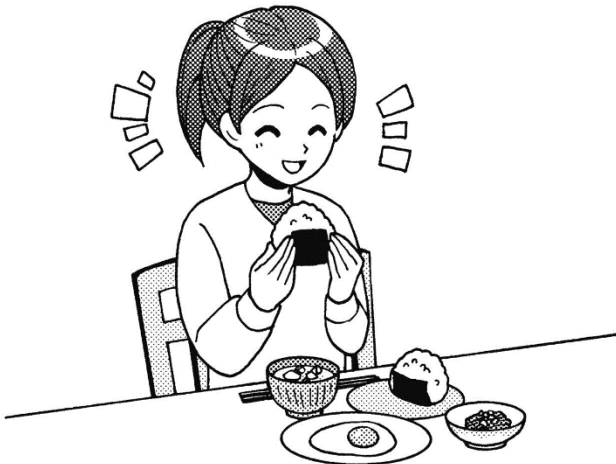
正しい食べ方を知ることは、自分にとって良いことはもちろん、一緒に食べる人にいやな思いをさせないという意味でも大切です。みんなが気持ちよく食事ができるように、正しいはしの使い方を練習したり、よい姿勢を意識して食事をしたりしてみてくださいね。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



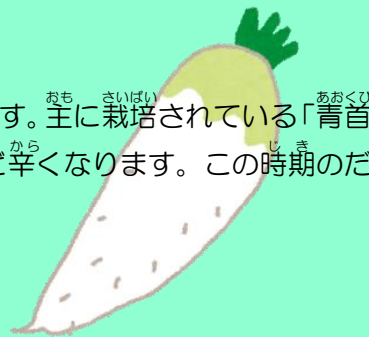
運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。



だいこん

だいこんは、豊富や八木が谷などの北部で多く栽培されています。主に栽培されている「青首大根」は、土の上に出ている緑色の部分が甘く、下に向かうほど辛くなります。この時期のだいこんは、みずみずしくやわらかいのが特徴です。

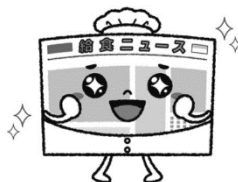


にんじん

高根地区を中心に栽培されています。昭和42年に国の指定産地認定を受け、全国的にも有名な産地です。「ベータキャロット」という品種は、オレンジ色が濃く、甘くて柔らかいのが特徴です。

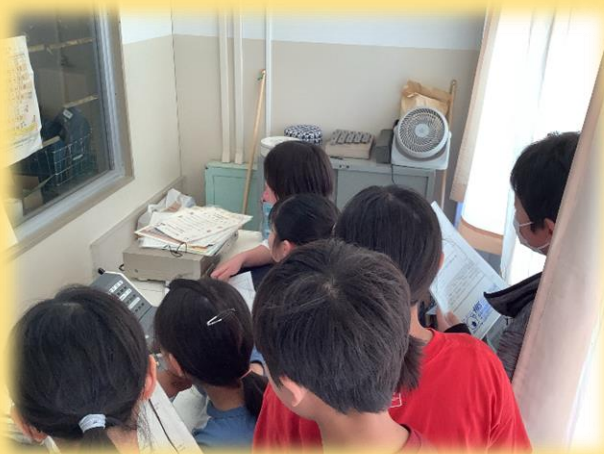
毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



きゅーたん

給食委員会での活動



給食委員会での活動を紹介します。今年度給食委員会は36人で活動を行っています。給食の時間には、今日の献立や、食材の説明、一口メモを紹介しています。他にも様々な活動を行う予定です。お楽しみに！（写真は、放送を行う給食委員の様子です。）

やさかえしょうがっこう 給食だより 給食の献立表二次元コード

アクセスすると、令和8年度の献立表を見ることができます。
(栄養士がいない場合 更新されない時があります。ご了承ください。)

