

食育だより

令和8年度

9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

しょくじ けんこう し
食事と健康について知ろう

なつやすみ お がっこう はじ たの なつやすみ す
夏休みが終わり、学校が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか？夏休み中は、規則正しい
じかん お さんしょく た ひと むすか ひと がつ
時間に起きられましたか？三食きちんと食べられましたか？できた人も難しかった人も9月から
しっかりと給食を食べて健康について知りましょう。

がつ ねんせい かわ たいけん 7月 2年生 とうもろこしの皮むき体験

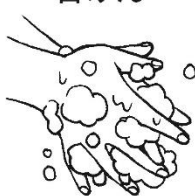
がつついたち すい ねんせい かわ たいけん おこな て あら しんぶんし
7月1日(水)に2年生でとうもろこしの皮むき体験を行いました。手をしっかり洗い、新聞紙
をひいて準備してから皮をむきました。「皮が思ったよりたくさんある！」や、「とうもろこしの
ひげは色んな色があるね」などむいた時に感じたことを
おし たくさん教えてくれました。キレイにむいたとうもろこし
は、きゅうしょくしつ とど きゅうしょく
給食室に届けられ、ゆでとうもろこしとして給食
とうじょう
に登場しました。



さい がい じ て あら 災害時の手洗い

みず つか とし せつ つか
水が使える時は、石けんを使っていね
いに洗います。水が使えない時は、ウェット
ティッシュなどでよご お
汚れを落としてから、ア
ルコール消毒液を手全体にすり込みます。

せっけん



ウェット
ティッシュ



アルコール消毒液



がつ 7月 ねんせい 3年生 えだまめ 枝豆のさやとり体験 たいけん

7月3日(金)には、3年生で枝豆のさやとり体験を行いました。一本一本丁寧にさやをとってくれました。船橋産で朝採れたての枝豆ということの説明すると、よろこんでさやとりを手伝ってくれました。少しさやを深めに切ることで、ゆでた時に塩水が入りやすい工夫をしてゆでました。枝豆を好きな子は多く、みんなパクパク食べていました。



あ 当たったらラッキー★ ラッキーパイ

がつさいしゅうび きゅうしょく しょうかい
 7月最終日の給食を紹介します。

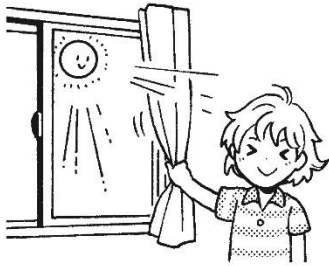
なつやさい
 ・夏野菜カレーライス ・ナムル ・フルーツポンチ

さいしゅうび
 最終日ということで、フルーツポンチにラッキーパイを入れました。ラッキーパイとは、1クラス1つ入っている星型のパイのことで、当たった人には、パイ型のしおりがもらえます。



夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



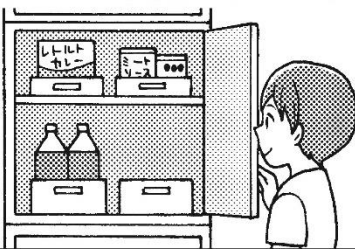
朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

最近(さいきん)は災害(さいがい)が多い日が続いています。地震(じしん)や台風(たいふう)、大雨(おおあめ)など災害(さいがい)にはたくさんの種類(しゅるい)があります。災害(さいがい)はいつ起こるかわかりません。もしもの時の為(ため)に、家族(かぞく)で備蓄(びちく)について話し合(はな)い、家(いえ)にあるものを見直(みなお)して災害(さいがい)に備え(そな)えましょう。

①家にある食品をチェック



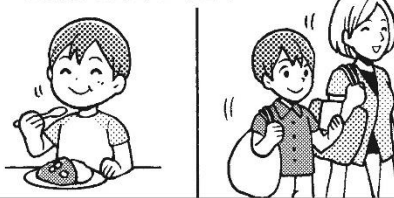
②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める



③足りないものを買い足す



④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す



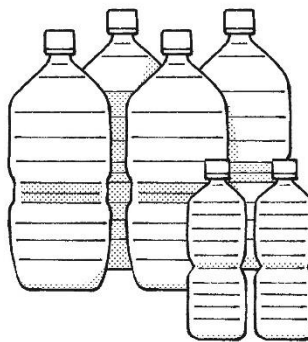
家庭備蓄(かていびちく)の食品(しょくひん)の量(りょう)は、「一人最低(ひとりさいてい)3日(か)～1週間(しゅうかんぶん)分(か)×家族(かぞく)の人数(にんずう)」が望ましいといわれています。備蓄食品(びちくしょくひん)には、災害時(さいがいじ)に使用する「非常食(ひじょうしょく)」と、日常的(にちじょうてき)に使用する「日常食品(にちじょうしょくひん)」があります。「日常食品(にちじょうしょくひん)」を多め(おほ)にすると、常に一定量(いっていりょう)を備えることができません。家族(かぞく)で家(いえ)にある食品(しょくひん)を見直(みなお)して、栄養(えいよう)バランスや使い勝手(つかいがた)、好み(かんが)などを考えて食品(しょくひん)を選びましょう。



水(みず)や熱源(ねつげん)の備蓄(びちく)も忘れ(わす)れずに！

水の備蓄量(みずのびちくりょう)は、一人(ひとり)あたり(あたり)最低(さいてい)3日(か)分の約9L(飲料水(いんりょうすい)+調理用水(ちようりようすい))が望ましいといわれています。また、カセットこんろ(かセットこんろ)やカセットボンベ(かセットボンベ)があると、食品(しょくひん)を加熱(かねつ)することができて食(しょく)の選択肢(せんたくし)が広(ひろ)がります。

水



カセットこんろ・カセットボンベ

