



食育だより

令和7年度

5月号

船橋市立八栄小学校

こんげつ もくひょう

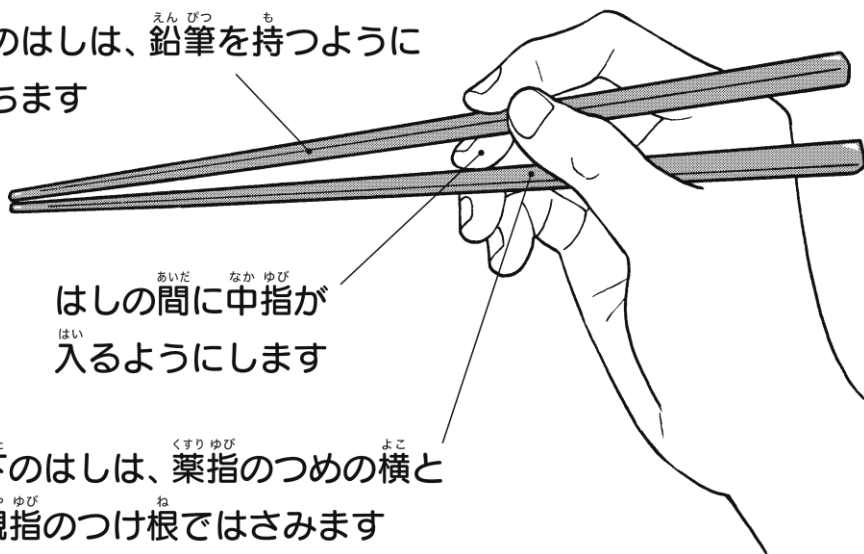
今月の目標

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、良い姿勢を意識して食事をしたりしてみてくださいね。

はしの正しい持ち方

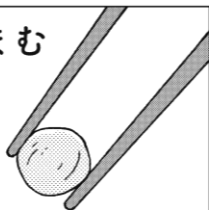
上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

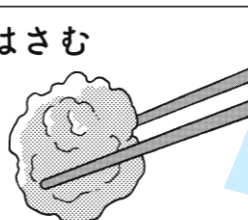
つまむ



切る



はさむ



すくう



くるむ



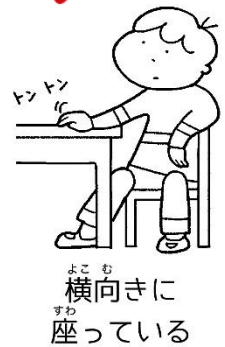
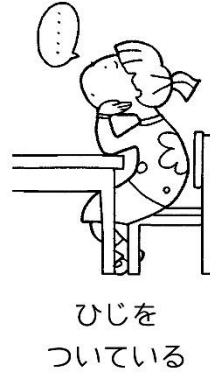
混ぜる



はしには、このようにたくさんの役割があります。給食では、ほぼ毎日、はしがでています。はしを上手に使えるように、給食中も練習しましょう。

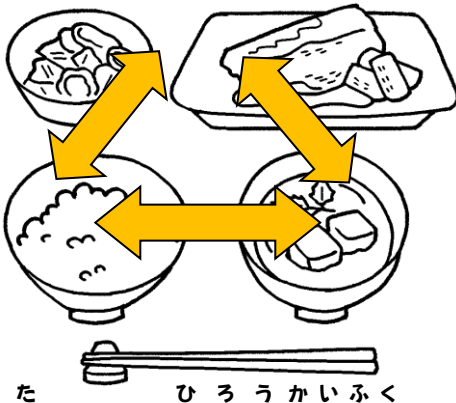
***** こんな姿勢はやめましょう*****

普段の食事時の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



偏りなく食べていく日本の食事の仕方です。

食べ物をバランスよく食べられるため、体に必要な栄養素がとりやすくなります。

食べて疲労回復

疲労回復にきくビタミンといえば、ビタミン B1 です。ビタミン B1 が多く含まれる食材は豚肉、大豆、いんげん豆、鶏肉、鰹節などです。しかし、これらの食品だけ食べ続けても「ピルビン酸」という疲れのもとが増え、かえって疲労がたまってしまうことがあるので注意しましょう。

ビタミン C が多く含まれる食品と一緒にとると、疲労回復効果がさらに期待できます。

オレンジやレモンなどのかんきつ類、トマト、梅干し、酢といった食品です。



成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

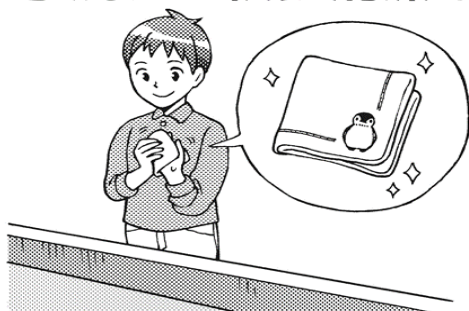
出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう

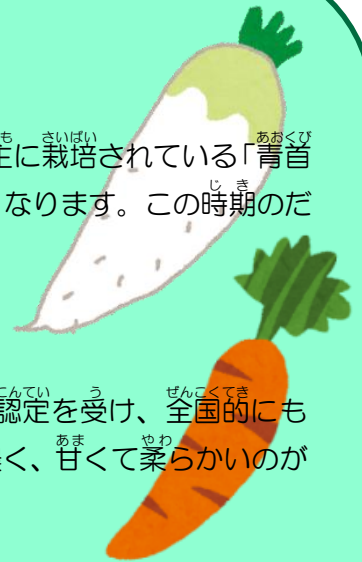


手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

がつ ふなばしさんしゅん しょくざい
5月 船橋産旬の食材

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

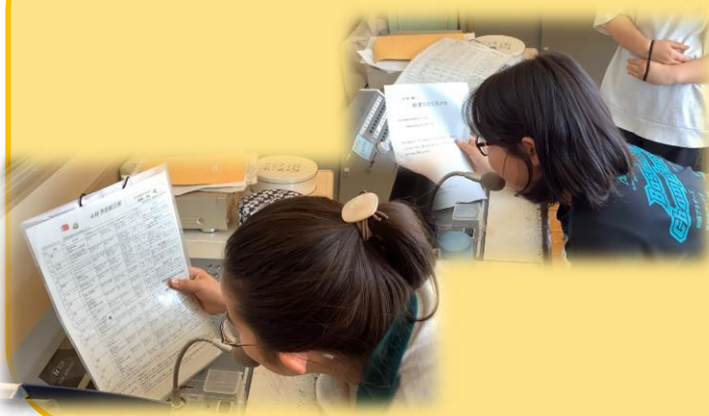
高根地区を中心に栽培されています。昭和42年に国の指定産地認定を受け、全国的にも有名な産地です。「バータキャロット」という品種は、オレンジ色が濃く、甘くて柔らかいのが特徴です。



トマト

トマトは、春に種をまき、夏に収穫する野菜です。しかし、船橋では温室の中で秋から冬に種をまき、5月から7月に収穫する作り方が多く行われています。西船橋、大穴地区でたくさん栽培されています。甘くて、みずみずしいのが特徴です。

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33人で
活動を行っています。給食の時間
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。)

八栄小学校 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7年度の給食だより、献立表を見ることができます。
(栄養士がいらない場合 更新されない時があります。ご了承ください。)



おうちのかたへ

今年度より着任いたしました。学校栄養職員の藤原です。子供たちの健康の為、安心安全な給食づくりや、食育指導、献立作成等を行ってまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。