

食育だより

令和7年度

7月号

船橋市立八栄小学校

今月の目標 衛生に気をつけて食べよう

気温や湿度が高くなり、食中毒がおこりやすい季節です。また、夏かぜなどにも気をつけなければなりません。どちらとも予防法は、せっけんを使ったていねいな手洗いが大切です。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起きやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっぱなしにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

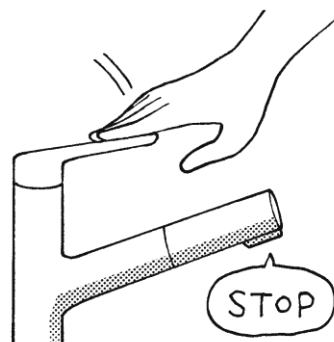
●冷蔵庫の開け閉めを少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっぱなしにしない



がつ きゅうしょく ふ かえ 6月の給食を振り返ってみよう

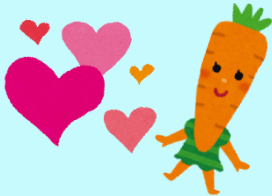
2日（月）



- ココア揚げパン
- コーンサラダ
- ポークビーンズ
- 牛乳

6月はリクエスト給食の月でした。揚げパンはどのクラスでも人気のメニューです。調理員さんが丁寧に揚げてココアの粉をつけてくれました。作っている様子を動画にして、教室で見てもらいました。皆さん真剣に見てくれました。

11日（水）



- ご飯
- チキン南蛮
- さっぱり梅サラダ
- 豆乳味噌汁（幸せにんじん）
- 牛乳

幸せにんじんとは・・・汁物の中に、ハート型のにんじんが入っています。そのにんじんが当たった人は、とてもラッキー！次の日に幸せにんじんのしおりがもらえるイベントです。今回は各クラス一つの幸せにんじんが入っていました。当たった人たちが、にんじんを見せしてくれました。



23日（月）



- タコライス
- もずくのシャキシャキサラダ
- フルーツポンチ
- 牛乳

沖縄県の郷土料理であるタコライスは、タコスの具をご飯にかけたものです。サラダに入っているもずくは、沖縄県産のものを使用しています。日本で売られているもずくの90%は沖縄県産のもずくです。フルーツポンチのシロップは、クランベリージュースで色をつけました。

けんみん ひこんだて 県民の日献立

6月の給食だよりも紹介しましたが、実際の給食の写真を載せて紹介します。この日は、ご飯・スズキの和風あんかけ・磯香和え・せいがく餅汁・味付けのり・メロンでした。せいがく餅は、千葉県北東部、香取、海匝地域の郷土料理として知られています。味付けのりは、納品の関係で有明産のものになりました。味付けのりを色々な形で子供たちが食べていたので、その様子も紹介します。

千葉県産食材：お米、せいがく餅、ねぎ

船橋市産食材：スズキ、きざみのり、こまつな、にんじん



はしを使って食べている人もいました

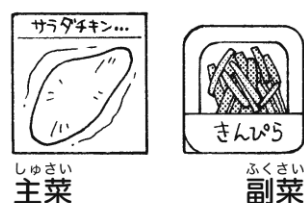
↑一口サイズのおにぎりを作っている人たち

色々な食べ方を見せてくれて

ありがとうございました！

コンビニ食をバランスよく！

食事をかう時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろうように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



色も形も いろいろなトマト

夏が旬のトマトには、赤くて丸いものだけではなく、オレンジ色・黄色・緑色のものや、細長い形や大きなもの、小さなものなど、さまざまな種類があります。スーパーなどで、いろいろなトマトを見くらべて、味わってみてください。



の の の 飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。
直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろそろそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



がつ きゅうしよく どうじょう 7月もリクエスト給食が登場します

6月に続いて7月もリクエスト給食が登場しています。豚肉のステーキや、鶏のから揚げ、カルピスゼリーなどなど・・・くわしくは7月の献立表を見てみましょう。

がつ きゅうしよく しょうかい 7月イベント給食の紹介

7日（月）七夕給食・・・7月7日は七夕です。星のマカロニが入ったスープや、きれいな夜空をイメージした青色のゼリーなど七夕を感じられる給食になっています。

14日（月）お誕生日給食・・・セルフチキンバーガーは、切込みが入っているパンの間にスパイシーチキンをはさんで食べます。上手に食べられる人はサラダも挟んで食べてみましょう！

☆ 7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



やさかえしょうがっこう きゅうしよく きゅうしよく こんだてひょうにじげん
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。
（栄養士がいない場合 更新されない時があります。ご了承ください。）

