

食育だより

令和7年度

2月号

船橋市立八栄小学校

2月に入り、暖かい日と寒い日が交代でやってきています。気温の差は、体の調子が悪くなったり、風邪をひきやすくなったりします。そうならない為に、しっかり給食を食べて健康な体を手に入れましょう。

今月の給食目標 キレイに食べよう

今月の給食目標は、「キレイに食べよう」です。みなさん、キレイに給食を食べることはできていますか?「キレイに」とは、どういうことでしょうか?考えてみましょう。

食べ方の「キレイ」に

キレイに食べるというのは、姿勢や、はしの持ち方など食べる時の動きのことを言います。前を向いてしっかり食べることで、食べ物がしっかりと体の中で消化されます。おちゃわんを持ち、はしで食べることは、日本においてマナーの基本とされています。

片付けを「キレイ」に

みなさんは、キレイに片付けることができますか?お皿の上にご飯粒や食べ残しがないですか?片付ける前に、お皿の上をしっかりと確認しましょう。また、片付ける時に、はしやスプーンなどの向きにも注意して片付けましょう。

食べ方や片付けをキレイにすることで、周りの人にも気持ちよい給食時間になります。キレイに食器を片付けることで、調理員さんの食器洗いの作業の時間が短くなります。さらに、食べ残しをなくすことで、水を汚すことも減り、環境への負担もなくすことができます。

給食委員会の活動 動画づくり

2月2日(月)の放送朝会でもお伝えしましたが、給食委員会では、「好き嫌いをなくそう!」をテーマにした動画を作りました。劇になっており、わかりやすいのでぜひ学校の中でみてください。



かづ かづ きゅうしょく 1月と2月の給食イベント

6年生の献立

せんげつ こんげつ ねんせい こんだて きゅうしょく と い
先月と今月は、6年生の献立を給食に取り入れています。

かていいか くふう じゅぎょう
家庭科の「こんだてを工夫して」という授業で
1食分の献立を作ってもらいました。彩りや、調理
ほうほう えいよう こと かんが きゅうしょく
方法、栄養などたくさんの事を考えながら、給食が
つくられることを知ってもらいました。一部を紹介
します。

じょうだん こんだて ねん くみ かんが きゅうしょく じどう
上段の献立は、6年1組が考えた給食です。児童が
すきなおいしょく ざんさいりつ すく ちゅうか
好きな醤油ラーメンや、残菜率の少ない中華きゅうりを
とくい きゅうしょく ていきょう
取り入れています。また、給食では提供したことがな
かったチーズハットクも取り入れ、多国籍な給食として
ていきょう 提供しました。

ちゅうだん こんだて ねん くみ かんが えいよう
中段の献立は、6年5組が考えた栄養マウンテン
きゅうしょく な とおり えいよう やま はい よう
給食です。その名の通り、栄養が山の様に入れる
いしき こんだて はん
意識された献立になっています。わかめご飯とからあげ
くあ じゅん つか なつとう
という組み合わせに、旬のブロッコリーを使った納豆
あ えいよう いろど
和えで栄養もたくさん、彩りもとてもキレイになりました。

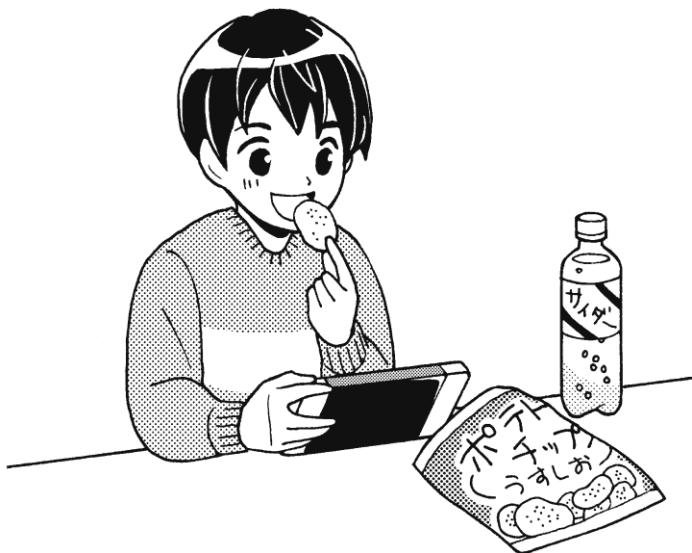
ひ こんだて かんが ひる ほうそうじかん
その日の献立を考えたクラスは、お屋の放送時間に
きゅうしょく せつめい がつ ねんせい
給食についての説明をしました。2月も6年生が
かんが きゅうしょく とうじょう きゅうしょく かんが
考えた給食が登場します。どんな給食を考えてくれた
たの たの
のか楽しみにしていてくださいね。



がつ ていきょう
1月は、もちラザニアを提供しました。グラタン皿の上にミートソース、おもち、ホワイトソース、
チーズを重ねてオーブンで焼きました。残菜率は7%ととても少なかったです。



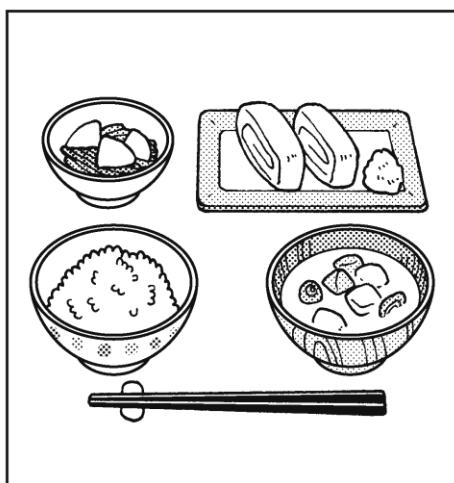
せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう 生活習慣病を予防しよう！



しょくじ うんどう きゅうよう すいみん せいかつ しかた
食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方
(生活習慣) と深く関係して起こる病気のこ
とを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質
異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中な
どがあります。

せいかつしゅうかんびょう しほうぶん とうぶん えんぶん
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり
過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠
不足などの生活習慣が長く続くことによって、
引き起こされます。

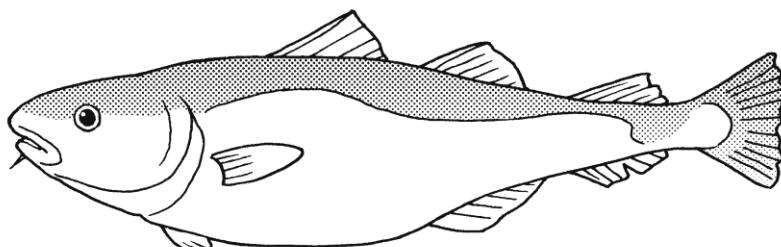
よ ぼう しょく じ うん どう きゅう よう すい みん たい せつ 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



せいかつしゅうかんびょう よ ぼう
生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行つ
て、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があ
らわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

し ぼう すく たん ばく しろ み ざかな 脂肪が少なく淡白な白身魚

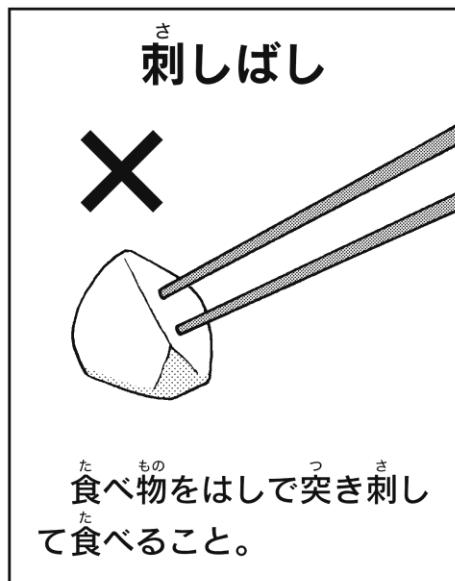
たら



たらは、体長が100cm以上に
なる白身魚です。脂肪分が少なく、
淡白な味で、焼き魚や煮魚、汁物、
鍋物などの料理に使われています。
たらは日本だけではなく、イギリ
スやポルトガル、アメリカなどの
多くの国で食べられています。

さ 避けよう！ きらいばし

「きらいばし」まわとは、周りの人ひとを不快ふ かいにさせるふるまいい はんで、マナー違反さ ほうになることから、避けた方がよいはしの使い方つか かたのことです。刺しづらしや寄せばし、涙ばしなどがあります。



がっこうきゅうしょく てん 学校 給食 PR展がはじまります！

令和3年度から開催されてきた学校給食 PR 展は今年度で5年目となります。今回は、旬の食材を使用した献立の写真や、薬円台小学校2年生の農業体験（薬円台高校園芸科との交流）の様子をパネルで紹介します。さらに、ふなばし市学校給食青果部会主催の「おいしい給食絵画コンクール」入賞作品の展示も行います。ぜひお立ち寄りのうえご覧ください。

《日時》 2月24日(火)~2月27日(金)

8:45~17:15 (最終日は16:00まで)

《会場》 市役所1階美術コーナー

※市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

(問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-2875)

ハ栄小学校は、給食委員会が描いたポスターが飾られます。（入賞作品のみ）また、3年生が作った地産地消のポスターも展示されます。ぜひ足を運んでみてください。

やさかえしょうがこう
八栄小学校 きゅうしょく きゅうしょく こんだてひょうにじげん
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。
(栄養士がない場合、更新されない時があります。ご了承ください。)

