

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。

今日の給食目標 キレイに食べよう

今日の給食目標は、「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、食べ物がい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。



がつ がつ きゅうしよく 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 きゅうしよく 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 か こんだて 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。いろどや、ちようり
方法、栄養などたくさんの事を考えながら、給食が
つくられていることを知ってもらいました。いちぶ しょうかい
します。

しょうだん こんだて ねん くみ かんが きゅうしよく じどう
上段の献立は、6年1組が考えた給食です。児童が
好きな醤油ラーメンや、残菜率の少ない中華きゅうりを
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
給食です。その名の通り、栄養が山のように入る様
意識された献立になっています。わかめご飯とからあげ
という組み合わせに、旬のブロッコリーを使った納豆
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。

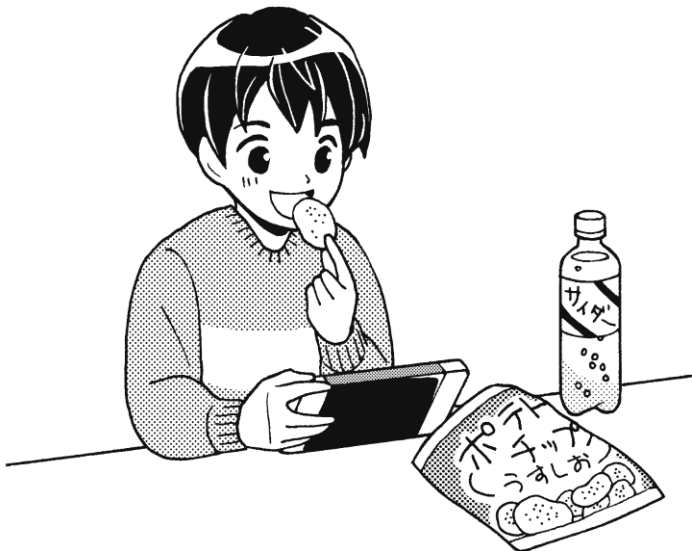
ひ こんだて かんが ひる ほうそうじかん
その日の献立を考えたクラスは、お昼の放送時間に
給食についての説明をしました。2月も6年生が
考えた給食が登場します。どんな給食を考えてくれ
たのか楽しみにしててくださいね。



がつ こんだて えいよう
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。



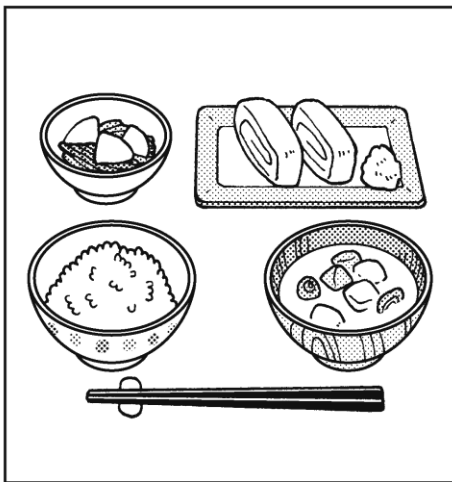
せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう 生活習慣病を予防しよう！



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 ぼうぶん どうぶん 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。

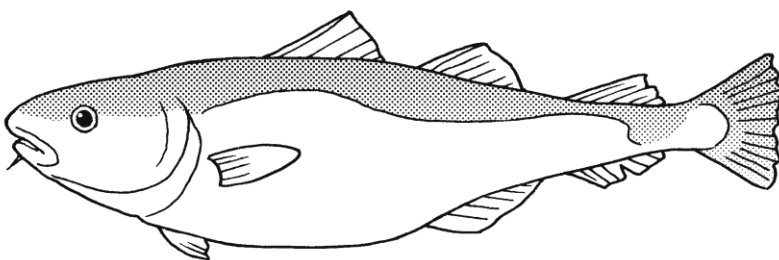
よ ぼう しょく じ うん どう きゅう よう すい みん たい せつ 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



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、適度な運動を行っ
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 ぱく しろ み ざかな 脂肪が少なく淡白な白身魚

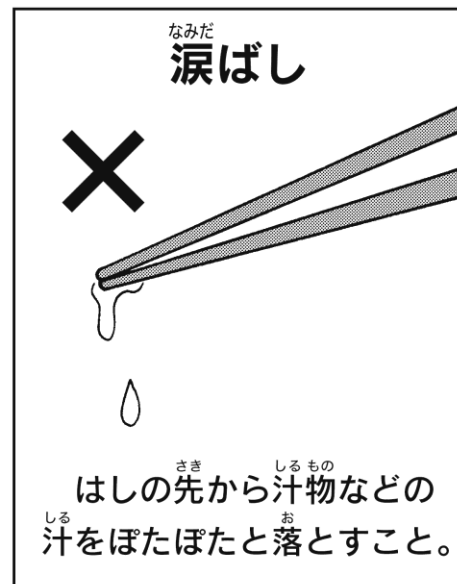
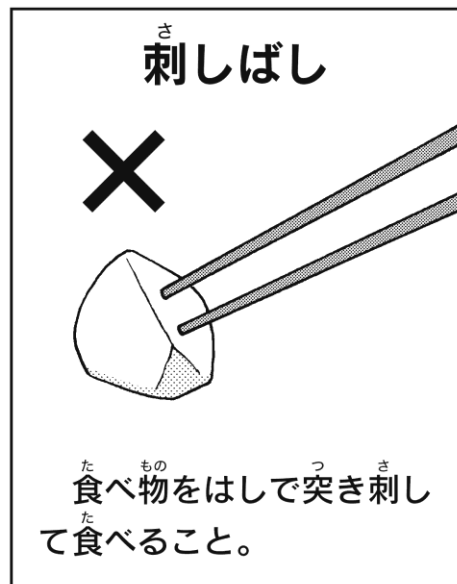
たら



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
多くの国ぐにで食べられています。

避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、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いたします。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）

八栄小学校は、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。

やさかえしょうがっこう きゅうしょく きゅうしょく 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。

えいようし ばあい こうしん とぎ りょうしょう
（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。）

