

食育だより

令和7年度

3月号

船橋市立八栄小学校

3月は、6年生のリクエスト給食がたくさんできます。6年間過ごしてきて、「おいしいな」、「また食べたいな」と思える給食はどのようなものだったのでしょうか？3月の献立表の下に結果発表があります。興味のある方は見てみてくださいね。

今月の給食目標 給食のまとめをしよう

今月の給食目標は、「給食のまとめをしよう」です。みなさん、この1年間で、好きな給食を増やすことができましたか？苦手な給食を苦手なままで終わらせていませんか？まったく食べられなかった食材を少しでも食べることができていれば、それはとても大きな成長です。食べることができなかった人も、頑張ろうという気持ちが少しでも増えたのなら、次につなげることができます。給食時間に、1年間の給食を振り返ってみましょう。

| | |
|------------------------|--|
| 給食の前にしっかりと手洗いをした | |
| 「いただきます」のあいさつをしっかりと | |
| はしやスプーンを落とさずに食べることができた | |
| はしやスプーンの持ち方に気がつけた | |
| 正しく前を向いて給食を食べた | |
| 好き嫌いせずに給食を食べた | |
| 食器をキレイに片付けた | |

とてもよくできた・・・◎
よくできた・・・○
できない時もあった・・・△
あまりできなかった・・・×

1年間の給食について振り返るために、自分でチェックしてみよう！

チェックしてどうでしたか？◎がついたところは、そのまま次の学年でもできる様にしておきましょう。△や×がついてしまったところは、なぜそうなってしまったのかを考え、どうしたら次の学年ではできるようになるのか考えて行動しましょう。

卒業お祝い献立 18日

給食最終日（6年生のみ）は、6年生の卒業お祝い献立です。

具材は、きゅうり、チーズ、ちくわ、ツナマヨです。のりは低学年は2枚、高学年は3枚とたくさんの手巻き寿司を楽しめる給食にしてみました。色々な具材で手巻き寿司を作ってみてくださいね。



バレンタイン給食

2月は、バレンタイン給食を提供しました。バレンタインプリン、チョコプリンの上にピンク色のハートチョコレートを飾りました。普段と違ったプリンを楽しんでもらえて良かったです。

HAPPY VALENTINE'S DAY!

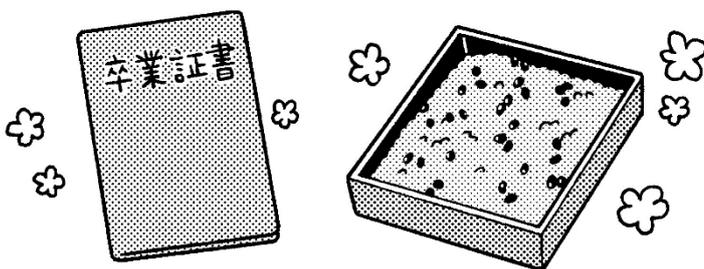


6年生の考えた給食

2月は、6年3組と6年2組の考えた給食が登場しました。上の画像は、9日(月)6年3組が考えた給食です。わかめご飯 鶏肉の照り焼き チャプチェ かきたま汁 みかん でした。下の画像は、24日(火)6年2組が考えた給食です。わかめご飯 鮭とチーズの春巻き ころころきゅうり けんちん汁 でした。どの給食も栄養のバランスやいろいろが考えられていて、素晴らしい給食の献立でした。6年生のみなさんありがとうございました！

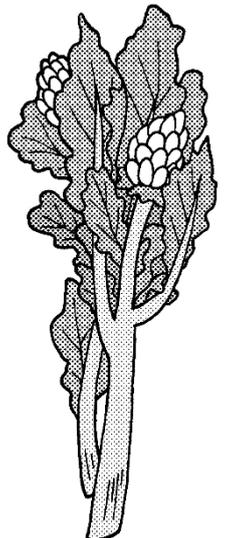


ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。



春の味わい なばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



いま き せい かつ しゅう かん びょう 今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

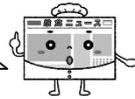
©少年写真新聞社2026

きゅーたんの 質問コーナー



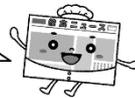
生活習慣病って
おとなの病気だよな？

おとなになって
かかることが多いけれど、
最近子どもも
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね？

身についた生活習慣は
おとなになってから
かえることが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ



©少年写真新聞社2026

あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手ですほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！



きゅーたん

©少年写真新聞社2026

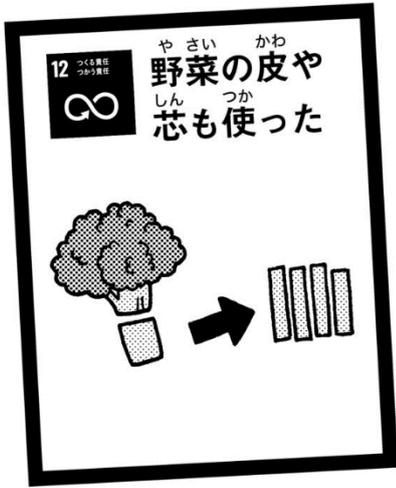
保護者の方へ

日々、給食に対してご理解、ご協力ありがとうございます。今年度の給食も残りわずかとなりました。1年生は最初少ししか食べられなかった子も、今ではおかわりのじゃんけんに参加するほど食べられるようになった姿を見て成長を感じ、嬉しく思います。給食試食会やリクエスト給食などの給食イベントも去年と同じように行うことができました。子供たちからも、「今日の給食美味しかった」という言葉をもらい、心の励みにしていました。子供たちが「食」に対して、少しでも興味・関心を持つきっかけになっていたら幸いです。今年度ありがとうございました。

SDGs

この1年間でどれくらいできた？

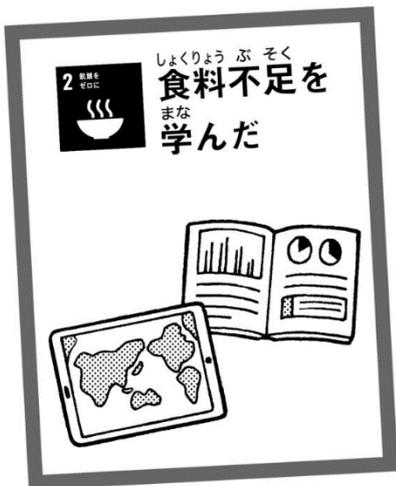
SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？



できることから
取り組んでみよう！



きゅーたん



きが 飢餓をゼロに



ひょうどう じつげん ジェンダー平等を実現しよう



あんぜん みず せかいじゅうに 安全な水とトイレを世界中に



せきにん つかう責任 つくる責任



うみ ゆた まも 海の豊かさを守ろう

©少年写真新聞社2026

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。
(栄養士がいなかった場合、更新されない場合があります。ご了承ください。)

