



新年度が始まり、1か月が経ちました。少しずつ毎日の生活に慣れてきたでしょうか。新生活に慣れてきた半面、長い連休も終わり、心とからだの疲れが出てくる頃です。また、5月に入り、気温が高くなり、汗をかきやすい季節になってきましたので、こまめな水分補給を心がけ、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣をしっかり身につけて、1日元気に過ごせるようにしましょう。

・「朝ごはん」食べていますか？

人間は、寝ている間にもエネルギーは消費されています。そのため朝起きた時には、エネルギーが不足していて、体温も低い状態になっています。朝ご飯を食べることで体温を上昇させ、脳と体を目覚めさせることができます。朝ご飯をしっかり食べると、体が元気に動き、脳の働きも活発になります。授業や部活動の集中力も増します。



朝ご飯を食べ、午前中からしっかり活動できる準備をしましょう。まずは毎日、朝食を少しでも必ず食べる習慣を身につけましょう。朝ご飯を美味しく食べるには、夜遅くの食事やおやつを控え、しっかり睡眠をとることも大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

・成長期に大切なカルシウムをとろう！

カルシウムは、骨や歯の主な構成成分で、丈夫な骨や歯を作るために必要な栄養素です。成長ホルモンの分泌をサポートする役割もあります。成長期の子どもは、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しっかりカルシウムをとることが大切です。

カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、ワカサギなどの小魚、大豆や豆腐などの大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜にも多く含まれています。

いろいろな食品から積極的にとるようにしましょう。



・5月27日は「小松菜の日」

5月27日は「こ(5)まつ(2)な(7)」の語呂合わせにちなんで、「小松菜の日」です。

船橋市はカルシウムや鉄分が豊富な緑黄色野菜の小松菜の生産が盛んです。堆肥などの有機質肥料を使った土づくりや農薬の使用を減らすために防虫ネットを使用するなど環境にやさしい農業に取り組む「エコファーマー」の認定を千葉県から受けています。小松菜 1年中栽培されますが、気温や湿度が適度に高い5月から7月が一番早く育つそうです。

給食では船橋産の小松菜をさまざまな料理で使用し、船橋産の食材を実際に食べ、知ってもらえるようにしています。

船橋産の水耕で育つ小松菜

春に給食で使う小松菜は、水耕栽培で育ったものです。ビニールハウスの中で育てられるので虫がつきにくく、天候に関係なく同じ値段で仕入れることができます。えぐみが少ないので食べやすいのが特徴です。



9月分の給食申込期間は5/19(火)～5/28(木)です。忘れずに申し込みましょう！