

給食だより

5月

長崎市立小桝小学校 栄養教諭 小江 真理子



早いもので5月も後半にさしかかり、学校では運動会に向けて、各学年練習を頑張っているところです。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、急な気温上昇に対応できず、熱中症にもなりやすくなります。熱中症予防には、朝ごはんをしっかりと食べることも大切です。子供たちが、練習に全力で励み、本番を迎えられるように、ご家庭でもご協力をお願いします。



朝ごはんを食べましょう！

【朝ごはんの役割～3つのスイッチ～】

あたまスイッチ♪

からだスイッチ♪

おなかスイッチ♪

集中力アップ!!

体が元気に活動!!

おなかスッキリ!!

3つのスイッチがしっかり入れば、
頭も体もスッキリ目覚める!!

私が子供たちに朝ごはんの指導をする時も、この「3つのスイッチ」という話をしています。大人は「朝ごはんを食べなくても大丈夫」「むしろ食べない方が調子がいい」という方がいるかもしれませんが、**大人と子供は違います！**子供は1食でも抜いてしまうと、摂取できるエネルギーが不足してしまいます。また、朝ごはんを食べずに（3つのスイッチを入れずに）そのまま登校すると、なんだかボ～っとしてしまったり、思うように体が動かなくなったりします。また、小桝小学校の給食時間は12:35～準備が始まり、実際食べ始めるのは13時前頃です。その時間まで空腹の時間が続くと、なんだか落ち着かなかったりイライラしてきたり…ということにもつながります。

それぞれのご家庭の生活リズムがあるかと思います。そのリズムの中で、子供たちがきちんと朝ごはんを食べられるようにするためには、どうすればよいのか？ご家族で考えてみるのはいかがでしょうか？

（ちなみに我が家では…夕食を多めに作り、朝ごはんでも出せるようにしています♪朝、少しでも楽できるように…）

保護者のみなさまへ～お願い～

①弁当の準備をお願いします！

25日（日）に運動会が実施された場合 ⇒ 27日（火）通常登校（弁当必要）

27日（火）に運動会が延期になった場合 ⇒ 26日（月）通常登校（弁当必要）

運動会がいつ実施されるかによって、弁当が必要な日が異なります。どちらにせよ、この2日間は給食の提供がありませんので、お間違えのないよう、そして、ご協力をよろしくお願いします。

②髪を結ぶ または ヘアゴムを持たせてください！

給食当番は、みんなの給食を配膳するため、髪の毛が帽子から出ないように指導をしています。
髪が長いお子様は、当番の時だけでも髪を結ぶようお願いします。
自分で結べる子はヘアゴムを持たせていただき、給食時間だけ結んでも構いません。自分で結べない子は、朝からご家庭で結んできてください。
髪の毛が給食に混入し、いやな思いをしないためにも、ご協力をお願いします。

給食レシピの紹介～浦上そぼろ～

みなさん、「浦上そぼろ」という料理はご存じですか？この料理は長崎市の郷土料理として、受け継がれてきた料理です。浦上そぼろは、昔、長崎市の浦上地区に住んでいた人たちが、神父様から豚肉を食べることを習った時に、ぜいたくだと遠慮して、豚肉を少なくし、野菜をたっぷり入れて作ったのが始まりだと言われています。保護者のみな様も、子供の頃ご家庭で、あるいは学校給食で食べたことがある方もいるのではないのでしょうか？県外の方は知らない方もいらっしゃるかもしれません。給食には何度も登場しており、長崎の郷土料理として紹介もしています。ぜひ、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

この料理
です！

《浦上そぼろ》

材料	分量（1人分）	作り方
豚肉	10g	①揚げ蒲鉾、にんじんはせん切りにする。
揚げ蒲鉾	5g	②つきこんにゃくは下茹でする。
つきこんにゃく	12g	③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
もやし	12g	④にんじん、そぎごぼうを炒める。
そぎごぼう	12g	⑤つきこんにゃく、もやしを炒める。
にんじん	9g	⑥調味料を入れて味付けをする。
こい口しょうゆ	1.5g	※給食では大量調理のため、もやし、ごぼう、人参も下茹ですてから炒めます。ご家庭でもたくさんの量を作る時は、下茹でしたから炒めるといいと思います。下茹でなしの場合、野菜を炒め合わせる時、フタをして蒸し焼きのようにするとしっかり火が通ります。
砂糖	0.8g	
みりん	0.5g	
サラダ油	0.5g	

