

食育だより



新緑の季節となりました。今週末は、いよいよ体育祭です。心や体に疲れが出やすい時期でもあります。朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後、トイレへ行く習慣をつけよう!</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホをみるのは、できるだけやめましょう</p>
--------------------	--	-------------------	----------------------	---

橘小学校の給食



【牛乳】 長崎県産の牛乳です。佐世保市の『ミラクル乳業』より。

【パン】 コッペパン、米粉パン（長崎県産米使用）、黒砂糖パン、はちみつパン、パンパン、パーカーハウスパンなどがあります。『フジパン』より。

【ごはん】 米飯は委託しており『ほんだコーポレーション』より届きます。長崎県産米「にこまる」を使っています。

- 【副食】
- 和食のだしは「だし昆布」「けずりぶし」「煮干し」でとります。
 - 洋風のだしは「無添加のチキンブイヨン」を使っています。
 - 野菜、果物、蒲鉾、お肉など、新鮮な食材が毎朝届きます。
 - 長崎県産の食材を多く取り入れ、地産地消を意識しています。

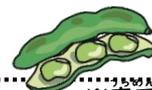
【調理】 調理業務は『(株)Goo』さんへ委託しています。橘小学校の給食室で、戸石小学校の給食も作っています。



今が旬「空豆」



5/14(火)は『ゆで空豆』でした。独特の風味があり、苦手とする子も多かったですが、年に1回この時期だけの食材。「苦手だけど、好きになりたいな。家に空豆があるんだよ!」と教えてくれる子も。旬の味覚に触れる機会となりました。



※裏面もごらんください。

しよか ふうぶつし **ながさき** **しょうかい**
初夏の風物詩「長崎のびわ」を紹介します！

びわのおいしい季節です。温暖な気候でびわ栽培に適した長崎県は、びわの生産量日本一！先日、長崎市千々地区や茂木地区にて、ご夫妻でびわ農家をされている「にしじま農園」さんを見学させていただきました。



(5/13放送日本テレビZIP!にも登場しました！)

★自慢の畑…私が所有する千々の畑は、橘湾を一望し、遠くに普賢岳や天草を見ることができる丘にあります。傾斜地で、びわの木がお日様の光をたくさん浴びるので、甘くておいしいびわができます。



★びわ作りを始めたきっかけは？
 「モノづくり」の原点である農業に興味があり、長崎市内で始めるならば、びわ農家になりたいと思い2年前に始めました。

★デリケートなびわ
 びわは、外皮が薄くデリケート。葉や枝があたると傷ついてしまい、商品にできません。食品ロスも多くなります。



★おいしいびわを作るためには？
 びわの葉全体にお日様の光が届くように、枝を剪定したり、周りの草を刈ったりしています。



↓学校内の食育掲示板でも紹介



長崎県自慢のびわ、今が最盛期です！出荷作業の様子からも、デリケートなびわの取扱いの難しさを感じました。びわ農家の高齢化が進み、なり手不足が課題だそうです。給食では6月に「びわゼリー」を予定しています。お楽しみに。

