

しよく いく 食育だより

令和7年5月14日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.2

家庭数



あさ げんき にち 朝ごはんで元気に1日をスタート!

新緑が目に鮮やかな季節となりました。5月は比較的過ごしやすい時期ですが、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。体育祭に向けて練習も本格的にスタートしています。体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校してください。



あさ 朝ごはんを食べると、集中力も高まり、ケガの予防にもつながります。

あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー
源となる糖質を多く
含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、
牛乳などがおすすめです。水分と一
緒にビタミンやミネラルをとることが
できます。



た しゅうかん すこ しなかつ ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



たちばなしょうがっこう きゅうしよく ～ 橘 小学校の給食～

【調理】

調理業務は『(株) Goo』さんへ委託しています。

たちばなしょうがっこう きゅうしよく 橘 小学校の給食室で、戸石 小学校の給食も作っています。

※令和8年9月からは、新たに作られる給食センターから配送される予定です。

【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、
パインパン、パーカーハウspan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。



※裏面もごらんください。

「ごはんを大切に食べる」



ある日の給食時間「お米は高いから大切に食べなきゃ」と、子どもたちの話題は米不足・価格高騰についてです。先日長崎県学校給食会の方に、学校給食用精米について話を聞きました。長崎市では今年度も変わらず週3回ごはんですが、必要量を確保できず、ごはんの回数を減らした県もあるそうです。長崎県も2月時点では必要量を確保できておらず、新たな仕入先を探してようやく必要量を確保できたそう。米問題は切実で、安定した価格で安心して米飯給食ができるよう、国へも要望しているとのことでした。橘っ子よ、これからもごはんを大切に食べてくださいね！

朝ごはんクイズ 正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい？

A 朝早く起きる

B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる？

A 体温下がる

B 体温上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち？

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B 朝ウンチが出てスッキリ！

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち？

A ごはん

B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる？

A 目玉焼きとサラダ

B ドーナツとポテト

こたえ

Q1…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2…B 眠っている間に下がった体温がもとどおり、元気に動くことができます。
Q3…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
Q5…A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

参考資料：「学校給食 2025年4月号」
発行 全国学校給食協会