

しよく いく 食育たより

令和7年7月15日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.5

家庭数



しみんゆうこうと していけい しゅうねんきねん 市民友好都市提携15周年記念「スコッチブロス」

「スコッチブロス」

にく やさい おおむぎ まめ はい
肉や野菜、大麦や豆などの入ったスープ



ながさきし 「イギリス スコットランド アバディーン市」と市民友好都市
ていけい むす へいせい ねん ねん がつ にち ていけい ことし
提携を結んでいます。平成22年(2010年)7月12日に提携し、今年で
ていけい しゅうねん むか きねん がつ か もく きゅうしよく
提携15周年を迎えました。それを記念して、7月10日(木)の給食はスコ
ットランドの代表的スープ「スコッチブロス」でした。「お米に似てるけど違
う…麦だ!」と、食材を楽しみながら食べる子どもたちの姿がありました。

せんせい エンダ先生ありがとう★

「イギリス アイルランド」出身のALT

せんせい がつまつ にんき お
エンダ先生が、7月末で任期を終えます。
ぐうぜん せんせい おじ
偶然にも、エンダ先生の叔父さんはアバ
ディーン市在住!長崎市とのつながりに、
せんせい おどろ
エンダ先生も驚いていました。



いちばん す にほん きゅうしよく
一番好きな日本の給食は
「カレーライス」

わたし かよ
私に通っていたアイルラン
ドの学校では、給食の人とお
べんどう ひと ほんぶんほんぶん わたし
弁当の人が半分半分。私は
ははてづく おべんどう
母手作りのお弁当で、サンド
イッチやフルーツ、スナックな
どを食べていました。

じゅうしゅうさくひん レシピコンクール受賞作品

さくねんど がっこうきゅうしよくりょうり
昨年度の「学校給食料理レシピコンクール」
にゅうしゅうさくひん てん がつ きゅうしよく と い
入賞作品2点を、6月の給食に取り入れました。

ひき肉とオクラと小松菜の炒め物

さくねんど たちばなしょう ねんせい
昨年度の橘小6年生
かなが りょうり
が考えた料理です。
すごい!と話題に。



「こんなにおいしい料理を
かんが かんじや
考えてくれて感謝!」
「おいしい〜」の声多数!



野菜ホクホク和風シチュー

お知ろせ

だい かい がっこうきゅうしよくりょうり 第18回「学校給食料理レシピコンクール」

ほんじつ ぼしゅうようこう おうぼようし はいふ きょうみ ひと
本日、募集要項と応募用紙を配付しています。興味がある人はぜひチャレンジを!

ぼしゅうきかん れいわ ねん がつ にち きん れいわ ねん がつ にち か がっこうていしゅつ
募集期間：令和7年7月18日(金)～令和7年9月2日(火) ※学校提出です。

しよくいく た ながさきけんさんびん ず が ぼしゅう 食育カレンダー「おいしいよ!食べよう長崎県産品」図画コンクール募集

しよくいく けいじ がっきゅう おお まいとしこうひょう
食育カレンダーは、掲示している学級も多く、毎年好評です。

くわ テトル はいしん よてい なつやす さくひんぼしゅう し らん
詳しくは、tetoruで配信予定の「夏休み作品募集について」のお知らせをご覧ください。



※裏面もごらんください。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。熱中症予防のためにも、食事のとり方、意識してほしいです。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識した朝ごはんを。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆日常の水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	ひじき
		小松菜	豆腐



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

