

食育たより

令和8年7月14日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.4



1学期も残りわずか、橘小学校で作る給食も16日(木)までです。先日、代表委員会で「調理員さんへありがたいの気持ちを伝えよう」と題して、調理員さんが喜ぶ取組を考えました。「しっかり食べて感謝の気持ちを伝えたい」の声が多く挙がり、3つの取組が決定しました。

○食器を片付ける時、感謝の気持ちを伝える。

○7/14(火)と7/16(木)に完食を目指す!

○メッセージカードを渡す。



完食は、難しい学級もあるかもしれません。しかし「無理強いはいないけど、頑張ってみてみたい!」「ありがたいの気持ちを表したい」と、自分たちが今できることを考え、子どもたち自身から声が挙がったことが、とてもうれしかったです。

~給食レシピ紹介~ 上対馬とんちゃん



【小学校分量 約4人分】

- 豚肉...180g
たまねぎ...120g
にんじん...100g
ピーマン...60g
おろしにんにく...少々
ごま油...適量
すりごま...小さじ1
みそ...大さじ1強
砂糖...大さじ1
濃口しょうゆ...小さじ2
酢...小さじ1
一味唐辛子...少々

【つくりかた】

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切り、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンにごま油をしき、豚肉とすりおろしにんにくを炒める。
- 3 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順に入れて、さらに炒める。
- 4 Aの調味料で味をととのえる。

上対馬とんちゃんとは...長崎県対馬市発祥の豚肉料理です。甘辛の焼肉のタレにつけた豚肉を、野菜と一緒に焼いた料理のことです。

○第19回「学校給食料理レシピコンクール」

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!

募集期間: 令和7年7月17日(金)~令和7年9月2日(水) ※学校提出です。

○食育カレンダー「おいしい! 食べよう長崎県産品」図画コンクール募集

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。



お知らせ



※裏面もごらんください。

なつ やす き しょく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう	 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう	 ラジオ体操や水泳などで体を動かしましょう。 炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう	 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう	 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのは控えましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう	 甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう	 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう	 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲んだり、カルシウムを多く含む食品を積極的にとったりしましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！