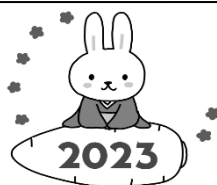


食育だより



令和5年1月19日
長崎市立高尾小学校

3学期がスタートしました！

冬休みが終わり、暖かいかと思ったら、厳しい寒さに・・・体調管理が難しいですね。風邪やインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。



きらきらカード
がんばるぞ！！



朝型生活を心がけよう

部活の試合や、定期テスト、入学試験など、やはり午前中から行われることがほとんどです。勉強やゲーム、テレビなどで夜ふかししていませんか？早起き、早寝、朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによりよい睡眠をとりましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとり、朝は時間に余裕を持ちましょう。



3 学期の給食スタート ~給食センターの様子など~



たくさんの方のおかげで給食センターが稼働して 1 年がたちま
これからも安全でおいしい給食が提供できるように頑張りたいです。

1 月 11 日
コッペパン 牛乳
かぶのスープ
スパイシーチキン
花野菜のソテー



花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことを言います。旬の野菜をソテーしました。



鶏肉を揚げています ↑



鶏肉に粉をつけています ←

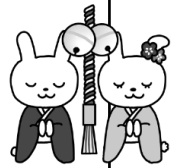


伝統かんきつ「ゆうこう」は、長崎市の外海地区、土井首地区でとれるものです。

約 4000 人分のゆうこうを絞っています ↓



1 月 12 日
ごはん 牛乳
具雑煮
ごまめ
紅白なます
(ゆうこう入り)



七草も、鏡開きも終わりましたが、やはり日本の行事食を伝えたくて、お正月の料理にしました。お雑煮は、島原の郷土料理「具雑煮」にです。みなさんの家庭のお雑煮は、どんなお雑煮だったでしょうか？



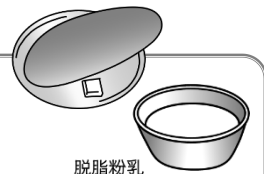
1 月は全国学校給食週間です

毎年、1 月 24 日～30 日は全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、今や世界から注目されています。

そんな給食は、どのように始まり、どんな変遷をたどってきたのでしょうか？

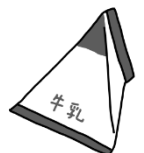
保護者のみなさんの給食の思い出について、話題にしてみてください。



脱脂粉乳

私は、ビン牛乳から、三角形の牛乳になり、今の牛乳パックを経験しました。皿うどんが大好きで、毎日、パンの給食でした。桃の缶詰のときは大喜び♡他県でソフト麺も食べました。給食の先生になりましたが、当時は、給食が苦手で、泣きながら食べたこともあります(笑)

思い出の給食



たより作成 栄養教諭 宮崎ルミ