



食育だより5月号

令和6年5月22日発行
時津町学校給食公社

初夏の風を感じる季節となりました

過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日が続いています。運動会・体育大会も終わり、心や体に疲れが出ているのではないのでしょうか？しっかり食べて、たくさん体を動かして、十分な睡眠をとって心と体の調子を整えていきましょう。早寝・早起き・朝ごはんで「生活のリズム」を整えましょう。

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>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</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見るのはやめましょう。</p>
--	---	---	---	--



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

私たちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」をもっています。人の体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開け、朝の光を浴びるようにしましょう。

免疫力アップにおすすめの朝ごはん

暑さが厳しくなる前に、免疫力を高めて夏バテに強い体をつくりましょう!!



ごはん



みそ汁



納豆

免疫にかかわる細胞のほとんどが腸内にあるといわれています。そのため、腸内環境を整えてくれるみそ汁や納豆などの発酵食品を朝ごはんに取り入れることがおすすめです。他にも、肉、魚、卵、豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質は、免疫の働きを維持してくれるので、バランスよく食べるとよいでしょう。

給食に登場！！長崎県産の「ぶり」

昨年度に引き続き、今年度も県水産物販売促進等緊急対策事業に係る水産物の無償提供を受け、長崎県で養殖されたぶりを給食に使用しています。

中学校では、5月16日（木）「ぶりの竜田揚げ」を実施しています。7月には「ぶりの南蛮漬け」を実施予定です。小学校では、6月に「ぶりの南蛮漬け」、7月に「ぶりのレモンソース漬け」を実施する予定です。身がふっくらしておいしいですよ。楽しみにしてください。



～ぶりは出世魚の代表選手～

ぶりは、成長とともに「やす・やすご→はまち→めじろ→ぶり」というように、呼び名が変わります。昔、武士が出世とともに名前が変わったことから、名前が変わる魚を出世魚と言い、縁起が良い魚としてお祝いの料理によく使われるようになりました。

～長崎県ぶり（天然・養殖）の漁獲量～

長崎県のぶりの漁獲量（令和4年）は、全国第1位です。また、養殖量（令和4年）は、全国第5位です。長崎県には「黄金ぶり」^{おうごん}「平戸夏香ぶり」^{ひらどなつか}「西海光ぶり」^{さいかいみつ}「浮瀬ぶり」^{うきせ}など養殖されているブランドぶりがあります。



給食のおすすめレシピ

《スタミナライス》

☆小学校は17日（金）、中学校は24日（金）に登場！

【材料】	（切り方）	<4人分>	【作り方】
・米		2合	1. 洗米し、炊飯器に洗米した米と目盛りまでの水を入れ、ごはんを炊く。 2. 温めたフライパンに油を入れ、肉を炒める。 3. 肉の色が変わったら、にんじん、ごぼうを加えて炒める。油がなじんだらしめじ、油あげを加えて炒める。 4. コーン、グリーンピースを加えて炒め、調味料を入れて加熱する。 5. 1の炊き上がったごはん、4の具を混ぜ合わせる。
・牛肉または豚肉	こま切れ	70g	
・ごぼう	ささがき	50g	
・にんじん	あらみじん切り	50g	
・しめじ	小房	25g	
・油あげ	あらみじん切り	15g	
・コーン（冷）		25g	
・グリーンピース（冷）		15g	
・油		小さじ1	
・さとう		大さじ1	
・酒		小さじ2	
・みりん		小さじ1	
・塩		小さじ1/3	
・こいロしょうゆ		大さじ1/2	
・うすロしょうゆ		小さじ2	



<文責>第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美

栄養教諭 平山有里子

第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚