



旬の食材を味わうことができました!

5月に入って、新じゃがや新たまねぎなどの旬の食材がご家庭でも出回っていることと思います。給食でも、長崎県産の新じゃがや水分たっぷりの丸々とした新たまねぎが納品されるようになりました。

献立を振り返ると、2日の筍が入った**若竹汁**、端午の節句のお祝いデザートである**柏餅**、11日の**グリーンピースごはん**、19日の**吉井リゾートメロン**など、旬の食材を味わうことができました。また、吉井リゾートメロンについては、佐世保市吉井町の特産品であることや作ってくださっている生産者の方からのメッセージなどを子ども達に紹介しました。ひとり1/16個ということで、少ない量ではありましたが、皆、自然の恵みや生産者の方に感謝の気持ちをもって、食べてくれていました。

若竹汁・柏餅



吉井リゾートメロン



朝ごはん「主食+おかず」を食べましょう! ~黒島っ子元気大作戦から~

5月の黒島っ子元気大作戦では、「朝ごはん(主食+おかず)を食べた」の達成率が**92%**という結果でした。朝ごはんを食べるといことは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。**早寝・早起き・朝ごはん**の習慣をつけさせていきましょう。



では、どんな朝ごはんが望ましいのでしょうか?**主食のごはんやパン**などには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されて、ブドウ糖という脳のエネルギー源になるので、朝ごはんには欠かせません。主食に組み合わせていただきたいのが、**肉や魚、卵**などのたんぱく質を多く含む**主菜**、**野菜や果物**などのビタミン類を多く含む**副菜**、足りない栄養素や水分を補給するための**汁物**です。できるだけ、主食+おかず(主菜・副菜)の食事を心がけるようにしましょう。忙しい朝ですので、面倒な場合は、汁物に卵と野菜を入れる、ハムと野菜を付け加えるなど工夫していただければと思います。

