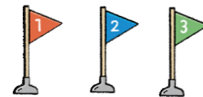




令和5年4月27日  
さいたま市立大宮別所小学校  
給食室

さわやかな季節になりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと



早寝 早起き 朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーが不足し、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝、早起きの習慣を身につけましょう。

### 朝ごはんは、大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり、活動したりするエネルギーを補給することができます。

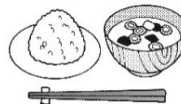
### 朝ごはんステップアップ

**ステップ1**  
(主食のみ)



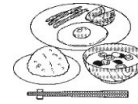
まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

**ステップ2**  
(主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

**ステップ3**  
(バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよくなります。

### ☆5月の献立について☆

- 11日：新メニュー！！『鯖（さわら）のヤンニョムカンジャンがけ』です。ちょっぴりピリッとした食欲が増すソースを鯖にかけた料理です。ごはんがすすむおいしさです。お楽しみに。
- 17日：新メニュー！！『ホキのラビゴットソースかけ』です。野菜のみじん切りたっぷりのソースの料理です。「ラビゴット」とは、フランス語で「元気を出させる」という意味だそうです。残さず食べて、元気になりましょう。
- 19日：“食育の日”今月は四国地方の料理です。徳島県は「ひじき」の名産地で、『ひじきのちらし寿司』は、お祝いの席に出されるそうです。渦潮をイメージして、「なると」を入れた『うずしお汁』です。そして、高知県で馴染み深い魚「かつお」のフライです。

つくってみませんか！

【レシピの紹介】～給食の献立より～

「切り干し大根のサラダ」



〈材料4人分〉

・切り干し大根	15g
・ほうれん草(2cm)	50g
・もやし	50g
・きゅうり(輪切り)	50g
・ツナ	20g
・油	小さじ1
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・食塩	2g
・こしょう	少々
・しょうゆ	2g

〈作り方〉

- ①調味料を加熱し、ドレッシングを作り冷ます。
- ②野菜、切り干し大根は、茹でて冷ます。
- ③材料をドレッシングで和える。

給食の献立の中から、レシピを紹介していきます。ご家庭での参考になれば幸いです。また、気になる献立レシピなどありましたら、お気軽にお声掛けください。

～ 訂正のお知らせ ～ 先月の給食だよりでお知らせしました調理員に訂正があります。正しくは、栄養士：恩田、調理員：北尾、片山、茂津目、福原、野本、道畑、石上が給食を担当します。よろしく願いいたします。