



令和4年4月28日
さいたま市立大宮別所小学校
給食室

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。
新しい学年での生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張
がとれてほっとすると同時に疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと
1日のリズムをととのえていきましょう。元気に学校生活を送るためにも、『早寝・
早起き・朝ごはん』を意識して生活しましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう！

体を目覚めさせる！

食事をすることで体が温まります。また、噛む動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

学習に集中できる！

脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。ブドウ糖は、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は、大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！

生活リズムをととのえるカギは、朝ごはんです。決まった時間に食べることが、よい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとれやすくなる！

1日の野菜の必要量は、大人350gといわれますが、昼食と夕食だけでとるのは大変です。朝ごはんを食べる習慣は、バランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。



朝ごはん作りを簡単に！

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せず食べられるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しておくのもオススメです。



毎月19日は食育の日

毎月19日は、食育の日で、「食」について考える日です。5月から給食に郷土料理を取り入れます。今月は、愛知県です。いつもとは変わった献立を通して、『食』を考えるきっかけになればと思います。ぜひ、ご家庭での話題にしてください♪



つくってみませんか！

【レシピの紹介】～給食の献立より～

「じゃがいものそぼろ煮」

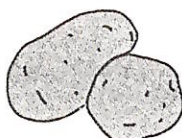


〈材料4人分〉

- ・じゃがいも（2cmいちょう切り） 400g
- ・鶏肉（挽） 80g
- ・たまねぎ（みじん切り） 160g
- ・にんじん（みじん切り） 40g
- ・しょうが（みじん切り） 2g
- ・グリーンピース（冷凍） 20g
- ・油 小さじ1
- ・だし汁 120g
- ・しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・でん粉 小さじ1
- ・溶き水 小さじ2

〈作り方〉

- ①グリーンピースを茹でて冷却する。
- ②油を熱し、しょうが、ひき肉を炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④だし汁、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤調味料を入れて煮る。
- ⑥水溶きでん粉でとろみをつけ、①を入れる。



新じゃがいもの季節です♪