

# 5月 給食だより



さいたま市立見沼小学校

令和6年5月号



## 朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

新年度が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい環境に少し慣れてきて、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

### 朝食で3つの スイッチオン！



体のスイッチ



脳のスイッチ



おなかのスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

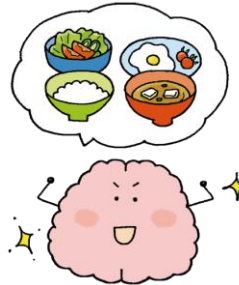
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

### 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べることが大切です。



### 卵ちゃんの変身上手



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



## しおこんぶあえ

### 【材料・切り方（4人分）】

材料	4人分	切り方
キャベツ	120g（3枚程度）	大き目千切り
きゅうり	40g（2分の1程度）	3mm輪切り
にんじん	20g（5分の1程度）	千切り
食塩	1g（小さじ5分の1）	
塩昆布	400g	
ごま油	2g（小さじ2分の1）	

### 【作り方】

- ① にんじんを歯ごたえが残る程度にゆで、冷やす。
- ② キャベツ、きゅうりを塩でもんで水分を切る。
- ③ 野菜をすべて合わせ、塩昆布、ごま油で和える。
- ④ ジップロックなどに入れ、冷蔵庫で30分程度寝かせて味をなじませる。

作り方はとても簡単ですが、子どもたちもよく食べるあえ物です。旬の春キャベツや春にんじんは水分が多くやわらかいので、サラダやあえ物に最適です。給食でも季節によって、かぶなどの野菜を入れたりしています。また、給食では果物以外のすべての食材は加熱してから冷やしています。旬の野菜でご家庭でも挑戦してみてください。



✿キリトリ✿

作ってみた感想等声を聞かせてください！  
その他栄養士への質問等でもかまいません。

