

# 5月 給食だより

さいたま市立見沼小学校  
令和7年5月号



## 朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日をも！

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。

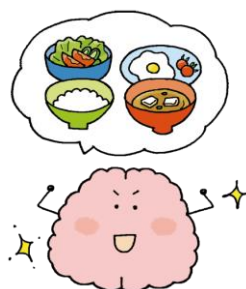
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

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。

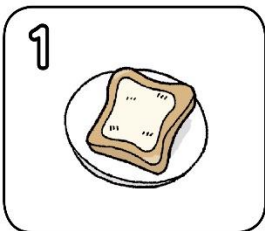


### 卵ちゃんの変身上手

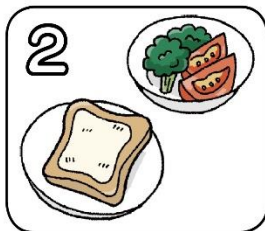


### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

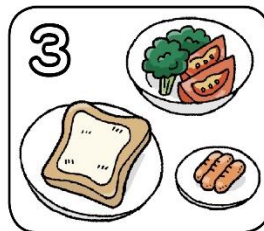
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんに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	6g	
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。

作り方や材料はシンプルですが、子どもたちからも人気のあえ物です。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ね。



ぜひ作ってみた感想をお聞かせください。栄養教諭への質問等でも構いません。  
右記コードの読み取りもしくは、  
下記 URL をクリックしていただくと、入力フォームが表示されます。

<https://forms.office.com/r/BE6Dhu252n>

