

5月 給食だより



さいたま市立見沼小学校

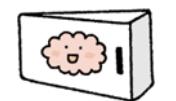
令和7年5月号



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

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かでしょうか。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！



朝から脳を元氣にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーと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。

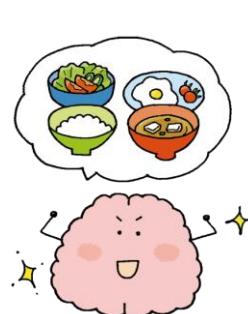
また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元氣にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーと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。

卵ちゃんは変身上手

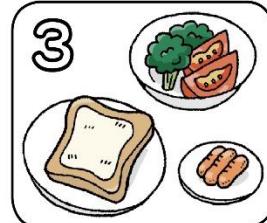
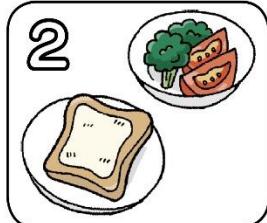
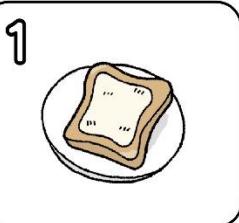


朝ごはんステップアップ 1・2・3

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、少しづつステップアップしていきましょう。





しあこんぶあえ

【材料・切り方（4人分）】

材料	4人分	切り方
キャベツ	120 g (3枚程度)	大き目千切り
きゅうり	40 g (2分の1程度)	3mm輪切り
にんじん	20 g (5分の1程度)	千切り
食塩	1 g (小さじ5分の1)	
塩昆布	6 g	
ごま油	2 g (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>

