

給食だより

令和5年5月

さいたま市立大砂土小学校

《1日は朝ごはんから始まります。》




朝ご飯を食べることは、生活のリズムをととのえるために大切です。朝ごはんを食べる習慣がある人はこれからも続けましょう。食べる習慣がない人は、ぜひ少しずつ食べられるように習慣づけていきましょう。

朝ごはんを食べると・・・

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに、体温を上げて脳や体を目覚めさせて活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し便秘の予防に役立ちます。1日を元気に始めるために、ぜひ朝ごはんを食べてから登校できると良いですね。

朝ごはんステップアップ



ステップ1	ステップ2	ステップ3
<p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん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。</p> 	<p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみましょう。納豆やヨーグルトなどのそのまま食べられるものや、みそ汁、果物などがおすすめです。</p> 	<p>主食+1品に慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。汁物を具だくさんにすると、さらに栄養のバランスが良くなります。</p> 

★レシピ紹介★

毎月1品ずつ、給食の献立を紹介します。今回は、白身魚に旬の新玉ねぎを使ったソースをかけた献立です。

白身魚の新玉ソース

《材料：4人分》

白身魚切身 5切
 でん粉 適量
 揚げ油 適量
 新玉ねぎ 100g
 にんにく 1/2片
 砂糖 大2弱
 酒 小1
 酢 大1
 醤油 小2
 水 大1～2

《作り方》

- ①新玉ねぎはすりおろし、にんにくはみじん切りにする。
- ②白身魚にでん粉をまぶして、170℃の油で揚げる。
- ③①の野菜と調味料を合わせて小鍋で加熱し、ソースを作る。
- ④②の魚に③のソースをかけて仕上げる。

白身魚だけでなく、肉料理や生揚げなどにかけるのもおすすめです。

