

# 給食だより

令和6年8・9月

さいたま市立大砂土小学校

2学期が始まりました。夏休み中に、勉強や運動に取り組んだり、普段できないような体験をしたりと、それぞれ充実した時間を過ごしたことと思います。楽しかった夏休みが終わり、8月30日（金）からは給食が始まります。2学期も元気に過ごすために、生活のリズムをととのえることから始めましょう。

## 《生活リズムをととのえる秘訣》

しっかり勉強や運動をするためには、規則正しい生活を送り、生活のリズムを整えることが必要です。特に大切なのが、**朝ごはんを食べて1日のスタートのスイッチを入れること**です。朝ごはんを食べると、血流が良くなって体温が上がり、やる気や集中力が高まります。また、腸が刺激されて排便が促されます。食べる時に五感も刺激されるので、からだ全体が目覚めていきます。朝ごはんを食べると、良いことがたくさんあるので、毎日食べるようにしましょう。



## 《9月1日は防災の日です。》

本校では9月2日（月）に「防災の日献立」を実施します。さいたま市の防災課から防災教育の一環として提供されたアルファ化米の「田舎ご飯」を含む、災害時によく食べられている食品や料理を組み合わせました。

この機会に、災害時の対応についてご家庭で話し合い、家庭備蓄食品の見直しや買い替え等をしてみましょう。

### 【献立】

- ・田舎ご飯
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・ごま酢和え
- ・冷凍みかん



## ★レシピ紹介★

にんにくやにらの風味が食欲をそそる麺のレシピを紹介します。豚肉は夏バテ防止や疲労回復に効果のある栄養が豊富です。

### スタミナみそラーメン

《分量：4人分》

中華麺	4人分
豚肉	100g
にんにく	1片
生姜	1片
人参	50g
もやし	150g
コーン	50g
にら	50g
中華がらの素	小1
水	600cc
酒	大1
赤みそ	70~80g
ごま油	小1

《作り方》

- ①麺を別鍋で茹でておく。豚肉は一口大、にんにく・生姜はみじん切り、人参は千切り、にらは2~3cm長さに切っておく。
- ②鍋に油をしいて火にかけ、生姜、にんにくを炒めて香りを出し、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら人参を入れて炒め、水と中華がらの素、酒を入れる。
- ④煮立ったら、もやし、コーンを入れて煮る。
- ⑤みそを溶き入れ、にらとごま油を入れ、味をととのえる。

みそは塩分濃度によって分量を調整してください。麺はスープに入れても、つけ麺として食べても、どちらでもおいしいです。



## ★お知らせ★

学校ホームページの給食関係のページを更新しました。「3年生とうもろこしの皮むき」と給食レシピを追加しました。ぜひご覧ください。