

給食だより

令和8年5月

さいたま市立大砂土小学校

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。

新しい環境にも慣れてきた頃でもありますが、4月からの緊張感がとけ、疲れもでてきやすい頃です。元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった規則正しい生活リズムを心がけましょう。



早寝 早起き 朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーが不足し、判断力や意欲の低下が起きます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝、早起きの習慣を身につけましょう。

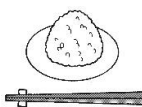
朝ごはんは、大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり、活動したりするエネルギーを補給することができます。

朝ごはんステップアップ

ステップ1

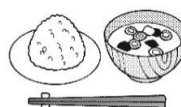
(主食のみ)



まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）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。

ステップ2

(主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ステップ3

(バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

5月の献立について

7日：端午の節句献立です。『ちまき』『柏餅』を食べる風習があります。給食でも端午の節句にちなんで、『中華ちまき風おこわ』『柏餅』でみなさんの成長を祝います。

11日：さいたま市緑区の「新玉ねぎ」「小松菜」を使った『さいたまキーマカレー』です。

19日：“食育の日” 今月は四国地方の料理です。徳島県は「ひじき」の名産地で、『ひじきのちらし寿司』は、お祝いの席に出されるそうです。渦潮をイメージして、「なると」を入れた『うず潮汁』です。そして、高知県で馴染み深い魚「かつお」のフライです。



つくってみませんか！

【レシピの紹介】～給食献立より(リクエスト)～ 「新じゃがのクリーム煮」

〈材料4人分〉

- ・じゃがいも（いちょう切り）中3個
- ・鶏むね肉（小間） 40g
- ・ベーコン（短冊） 10g
- ・玉ねぎ（スライス） 1/2個
- ・にんじん（いちょう切り） 1/3本
- ・エリンギ（短冊切り） 1本
- ・むき枝豆（冷凍）（茹でる） 20g
- ・油 小さじ1/2
- ・シュレッドチーズ 10g
- ・白花豆ペースト（解凍） 40g
- ・豆乳 120g
- ・スープストック 小さじ1
- ・食塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

- ・小麦粉 大さじ1・1/2
- ・バター 小さじ1
- ・油 小さじ1・1/2
- ・水 80g

〈作り方〉

- ①油を熱し、バター、小麦粉を加え、弱火でよく炒め、ルウを作る。
- ②油を熱し、鶏肉、ベーコンを炒める。
- ③玉ねぎを加え、透明になるまで炒め、にんじんを加えさらに炒め、水を加える。
- ④アクをとりながら煮て、スープストックを入れる。
- ⑤塩の半量を入れ、エリンギ、じゃがいもを入れる。
- ⑥いもに火が通ったら、豆乳でといた白花豆を入れて残りの調味料を加える。
- ⑦ルウを加え、枝豆、チーズを入れて仕上げる。

給食の献立の中から、レシピを紹介していきます。ご家庭でも作ってみてください。また、気になる献立レシピがありましたら、気軽にお声掛けください。