

# 給食だより

令和7年5月

さいたま市立大砂土小学校

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。

新しい学年での生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境に慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、1日のリズムをととのえていきましょう。元気に学校生活を送るためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して生活しましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう！

### 体を目覚めさせる！

食事をすることで体が温まります。また、噛む動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

### 健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！

生活リズムをととのえるカギは、朝ごはんです。決まった時間に食べることが、よい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

### 学習に集中できる！

脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。ブドウ糖は、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は、大切です。

### 1日の食事の栄養バランスがとれやすくなる！

1日の野菜の必要量は、大人350gといわれますが、昼食と夕食だけでとるのは大変です。朝ごはんを食べる習慣は、バランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

### 朝ごはん作りを簡単に！

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せず食べられるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しておくのがオススメです。

納豆 しらす干し のりのつくだ煮 ミニトマト レタス



明太子

ハム

チーズ

バナナ

いちご



毎月19日は  
食育の日

毎月19日は、食育の日で、「食」について考える日です。給食でも毎月1回食の世界が広がるように郷土料理を取り入れています。今月は、山口県です♪地域の風土、歴史を受け継いだ献立を通して、『食』を考えるきっかけになるとよいです。ぜひ、ご家庭での話題にしてください♪



つくってみませんか！

【レシピの紹介】～4月の給食献立より～

### 「びりん飯」



〈材料4人分〉

- ・精白米 2合
- ・鶏肉（挽） 40g
- ・押し豆腐 100g
- ・油 小さじ1
- ・油揚げ 20g
- ・切り干し大根 4g
- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 20g
- ・砂糖 大さじ1・1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・いりごま（白） 大さじ1

〈作り方〉

- ①豆腐はボイルして崩しておく。
- ②油揚げは、短冊切り、切り干し大根は、戻して2cm長さに切り、ごぼうは、ささがき、にんじんは、千切りにする。
- ③油を熱し、鶏肉、①の豆腐を炒める。
- ④水分がなくなってきたら、他の材料を炒める。
- ⑤調味料を加え、味を調える。
- ⑥煮汁、水で米を炊く。
- ⑦炊きあがったご飯と⑤を混ぜ合わせ、ごまを加える。

給食の献立の中から、レシピを紹介していきます。ご家庭でもつくってみてください。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。

