

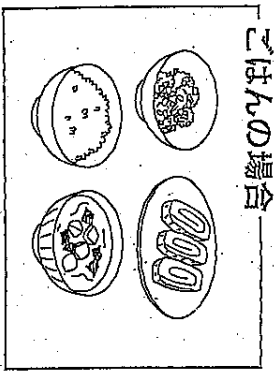
# 5月給食だよ!

平成28年5月2日  
さいたま市立宮原小学校  
家庭数

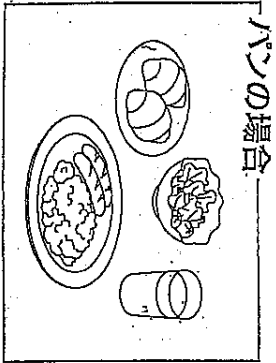
新学期が始まってから1ヶ月が過ぎ、新しい環境に慣れると同時に、気づかぬうちに疲れがたまってきているかもしれません。元気に過ごすために、学校給食では今月も1食1食の栄養バランスをととのえ、疲れに負けない体をつくる献立としています。また、好ききらいなく食べられるよう、おいしい給食づくりに努めています。

さて、ご家庭では朝ごはんを毎日食べているでしょうか?給食を効果的な健康増進につなげるためには、朝ごはんは重要です。今月号では朝ごはんについて見直してみよう。

## 目指そう!充実朝ごはん



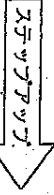
ごはんの場合



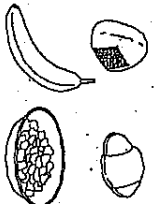
パンの場合

充実した朝ごはんにするためには、ごはんやパンなどの主食に主菜、副菜、汁物(飲み物)がそろわうようにしましょう。

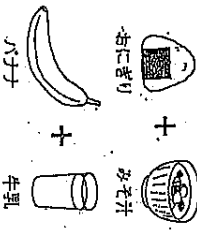
### 食べていない人は



### 単品だけの人は



おにぎりやバナナなどから、まず食べる習慣をつけましょう。



汁物や飲み物などを加えて、少しずつ品数を増やしていきましょう。

## 朝ごはん効果を知らせておこう

- ・血流をよくして、体温が上昇します。
- ・脳のはたらきを活発にし、集中して勉強に取り組むことができます。
- ・体を動かすエネルギー源になります。
- ・排便を促し、便秘の解消につながります。



## <5月2日(月)の行事食>

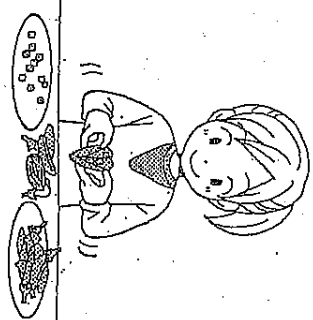
5月5日端午の節句にちなんで、柏餅が出ます。ちとちは回除けや邪気をはらう行事でしたが、武家社会になった頃から、出世を願い、男の子の成長を祝う行事へと変わったといわれています。

### <豆のさやむぎをやってみよう>

春はグリンピースやそらまめなどが旬を迎えます。この機会に豆のさやむぎを試してみよう。

今月の給食では、1年生による5月25日(水)の主食「グリンピースごはん」に入れるグリンピースのさやむぎを予定しています。

毎年、「楽しかった」「もっとたくさんおきたかった」「頑張ってたからおいしかった」「グリンピースが苦手だったけど好きになった」など、うれしい声を多く聞きます。今年もおいしいグリンピースが食べられるとよいですね。



## 今月の給食 シシト紹介!

### 食物繊維たっぷり!ひじきのマリネ

#### 材料(4人分)

干しひじき	8グラム
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水	小さじ1
大根	100グラム
キャベツ	100グラム
人参	15グラム
サラダ油	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩・胡椒	少々

#### <作り方>

- ① ひじきは洗い戻し、Aで下煮する
- ② 大根・人参は千切りに、キャベツは0.5cm幅に切り、ポイルして冷ます
- ③ Bの調味料を合わせ、ドレッシングを作る
- ④ ①・②・③を合わせる

\*野菜は給食のためポイルしています。ご自宅で作る場合は生野菜を使用してもおいしいです。

\*Bの調味料の代わりに、市販のお好みのドレッシングを使用すると短時間で仕上げがります。

\*材料は好みで変えてみましょう。ハムやむぎ枝豆、水菜などもよく合います。

\*少し多めに作り、朝食に一品加えてみましょう。