



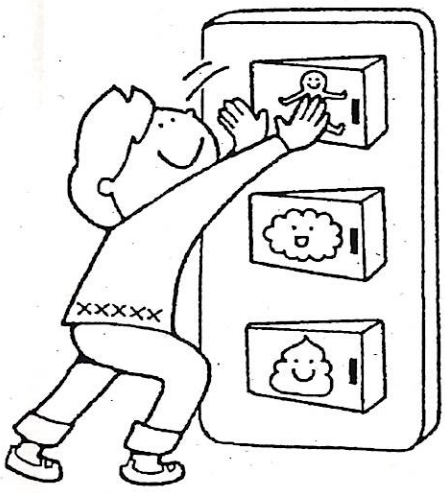
給食たより

令和6年度
さいたま市立海老沼小学校
お子さんと一緒にご覧ください

さわやかな季節となりました。少しずつ、新しい環境にも慣れてきて、子どもたちの笑顔も増えてきたように感じます。疲れが出てくる時期でもありますので、体調管理に十分注意をして、元気に過ごしましょう。休みの日も、3食きちんと食事を取り、規則正しい食生活を心がけましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝食で3つのスイッチオン

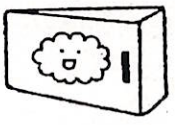


からだのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。休みの日も、毎日朝ごはんを欠かさず食べるように心がけましょう。

また、よくかんで食べることで、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血液量が増加して脳の働きを高めたりするはたらきがあります。よくかんで食べましょう。



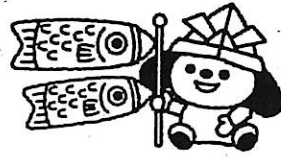
早起き

早寝

朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

5月5日はこどもの日！



5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも言います。「端午の節句」とは、子どもたちが元気で丈夫に育ってくれることを願う行事です。端午の節句では、縁起が良いとされる「かしわもち」、「ちまき」などを食べてお祝いします。「たけのこ」もお祝い料理によく使われる食べ物です。たけのこは、まっすぐ伸び成長も早いため、子どもたちにもすすくと元気に育ってほしいという願いが込められているからです。



給食では
5月2日(木)に
かしわもちを
提供します！

5月の旬の食べ物♪
グリンピース、アスパラガス、かつお、
たまねぎ、そらまめ、じゃがいも、
さやえんどう、あさり

給食レシピ紹介



春雨サラダ

【材料】4人分

- ・緑豆春雨・・・15g
- ・ツナ缶・・・20g
- ・もやし・・・120g
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・コーン・・・20g
- ★
 - ・ごま油・・・小さじ1/2
 - ・お酢・・・小さじ1
 - ・しょうゆ・・・大さじ1/2
 - ・砂糖・・・小さじ1
- ・いりごま(白)・・・2g

【作り方】

- ①調味料★を合わせておく。
- ②春雨、もやしは茹でて冷ましておく。
- ③春雨、野菜、ツナを①で和える。

ぜひうちでつくってみてください♪

