



さいたま市立三室小学校  
 校長 三島 公夫  
 栄養士 森下 かほる

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新しい学年・クラスに少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時季でもあります。もうすぐゴールデンウィークが始まりますが、元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう！



### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。ゴールデンウィーク中に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、お子さんと一緒に改めて見直してみたいはいかがでしょうか。



## 朝ごはん 何を食えば




## いいのかな？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
  - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
  - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
  - ④汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

<b>③副菜</b> 野菜、果物など 	<b>②主菜</b> 魚料理、肉料理、卵料理など 
<b>①主食</b> ごはん、パン、めん類など 	<b>④汁物</b> みそ汁、スープ、牛乳など 

## 行事食について知ろう！

5月5日はこどもの日です。この日には男の子の成長を祝ってこいのぼりを揚げたり、武者人形などを飾ったりする風習があります。そしてかしわもちやちまきを食べます。このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」と言います。

行事食には、その時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに健康で、心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でも、1年の節目ごとに様々な行事食を出していきます。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来に伝えていってほしいと願っています。



# 作ってみませんか？

## ポトフ

4月のメニューから紹介します。  
1年生も、とてもきれいに食べていました。  
ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
豚肉(角切り)	80		① 油を熱し、豚肉を炒める。
かぶ	80	くし形切り	② セロリー、人参、玉ねぎを炒める。
小松菜	15	2cm	③ ガラスープ・水を加えて、煮る。
じゃがいも	300	1. 5cm角切り	④ 野菜が煮えたら、じゃがいもを加えて煮る。
キャベツ	150	ザク切り	⑤ 火が通ったら、キャベツ、かぶ、小松菜を加え、調味料を入れ煮こんで、出来上がり。
玉ねぎ	150	くし形切り	
人参	100	薄めのいちょう切り	
セロリー	30	小口切り	
塩	小さじ1		
こしょう	少々		
ガラスープ	100		
水	150		
油	小さじ1		
白ぶどう酒	小さじ1		
ローリエ粉	少々		

## 海藻サラダ

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
海藻ミックス	50		① いりごまは炒っておく。
大根	100	いちょう切り	② Aの調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
きゅうり	80	小口切り	③ それぞれの材料は、ゆでて冷やしておく。
ホールコーン(缶)	50		④ 食べる直前に、①. ②. ③を混ぜ合わせて出来上がり。
しょうゆ	15		
酢	9		
砂糖	3		
ごま油	3		
いりごま	10		

※ 三室小人気のサラダです。  
給食のサラダや和え物の野菜は、すべてゆでて加熱し冷却しています。  
食べる直前に、ドレッシングで和えるようにしましょう。

