



給食だより 5月号

さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
栄養教諭 宮野 真理子

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と食べましょう！



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るようになります。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、体をつくります。
 - 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！



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

さいたま市のホームページでも朝食レシピ集が掲載されています。ぜひご活用ください。

さいたま市朝ごはんレシピ集

<https://www.city.saitama.lg.jp/002/001/015/002/p005203.html>

さいたま市朝ごはんレシピ集パート2

<https://www.city.saitama.lg.jp/002/001/015/002/p009294.html>

三室小学校の給食使用食材について

学校給食で使用している給食食材は、流通経路の確認のとれた、安全な食材を使用しています。5月で使用するたまねぎ、小松菜は地元農家の「若谷農園」より毎朝、新鮮なものを届けて頂きます。

その他、青果類・精肉類・魚類に関しても、産地の確認を行っています。