

給食だより

平成29年8・9月

さいたま市立与野本町小学校

No. 5

校長 矢田 明正

長い夏休み中に、児童のみなさんは勉強や運動を頑張ったり、普段できないような体験をしたりと、充実した時間を過ごしたことと思います。楽しかった夏休みが終わると、『おいしい給食を毎日食べられる2学期』が始まります。給食は8月30日（水）から始まります。9月も旬の献立や郷土料理などがありますので、楽しみにしててくださいね。給食室では、2学期も安全な給食を提供できるよう取り組んで参りますので、どうぞよろしくをお願いします。



せいかつ ひかつ 生活リズムをととのえる秘訣は・・・？



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったり、夜ふかしをしていませんか？しっかり勉強や運動をするためには、規則正しい日常生活を送り、生活のリズムを整えることが必要です。特に大切なのが、朝ごはんを食べて1日のスタートのスイッチを入れることです。朝ごはんを食べると、血流が良くなって体温が上がり、やる気や集中力が高まります。また、腸が刺激されてうんちが出やすくなります。食べるときに五感も刺激されるので、からだ全体が目覚めていきます。朝ごはんを食べると、良いことがたくさんあるので、食べる習慣がない人は、食べるよう心がけてみましょう！

簡単★朝ごはんを 考えてみましょう！

献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。



★主食がごはんの場合



主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

ハムステーキ 魚のムニエル

副菜B(例)

野菜サラダ 果物

じゃがいものそぼろ煮

じゃがいもを甘辛く煮た献立です。ひき肉と一緒に、ひよこ豆を砕いたものを混ぜて、栄養もたくさん摂れるようにしています！

《材料：4人分》

じゃがいも・・・3～4個 砂糖・・・小4
揚げ油・・・適量 しょうゆ・・・小2強
にんじん・・・中1/2 酒・・・小1/2
えだまめ・・・20g 水・・・60cc
豚ひき肉・・・40g 片栗粉・・・小1
ひよこ豆・・・40g 溶き水・・・小2

《作り方》

- ①じゃがいもはいちょう切りにし、素揚げする。
- ②にんじんはいちょう切り、ひよこ豆はミキサーにかけ、えだまめは茹でておく。
- ③豚肉に酒を振り、沸騰させたお湯にほぐし入れる。
- ④ひよこ豆とにんじんを入れて煮る。
- ⑤具材が煮えたら調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥じゃがいもとえだまめを⑤と和えて出来上がり！