

# 給食だより

平成22年10月  
No.6

さいたま市立文蔵小学校

10月は  
**朝ごはんを食べよう!**  
強化月間  
～朝ごはん 今日のを元気を いただきます～



さいたま市では10月1日から10月31日までの1ヶ月間をさいたま市ヘルスプラン21「朝ごはんを食べよう」強化月間とし、朝ごはんの大切さに関する普及啓発活動を強化しています。

早ね・早起き  
しっかり朝ごはん



## 朝ごはんでは体内時計をスイッチ ON!

朝ごはんを食べると脳や腸へ刺激が伝わって、眠っていた体を目覚めさせてくれます。また、脳にエネルギーが補給され、体が活発に動き出します。

「朝ごはんの効果」

体温が上昇!  
体が元気に活動します。



脳にエネルギー補給!  
集中力がアップします。



腸を刺激!  
便通がよくなります。



## どんな朝ごはんが いいのかな?

主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう。



☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、  
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、  
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、  
果物など



④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳  
など



# 給食室の調理の様子を紹介します。

10月5日(火)に「ハニートースト」をつくりました。



はちみつとマーガリンを混ぜています。



全校分で約770枚の食パンにペーストを1枚ずつぬっていきます。



オーブンで焼きます。

## 献立

ハニートースト 牛乳

豆とソーセージのトマト煮 海草サラダ

ほんのりはちみつの香りと甘みがあるトーストに仕上がりました。



## レッツクッキング

### 「ほたてとエリンギのごはん」

<材料 4人分>

米	2合
麦	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
にんじん(千切り)	30g
しめじ(ほぐす)	50g
エリンギ(短冊切り)	50g
ほたて貝柱水煮	100g
油揚げ(短冊切り)	30g
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/5

<作り方>

米は洗米、浸水し、調味料・にんじんと一緒に炊飯する。  
しめじ、エリンギ、油揚げを調味料で煮る。  
途中ほたてを加えて煮る。  
炊き上がったごはん と の具を混ぜ合わせて仕上げる。

