

給食だより

平成24年

10月

さいたま市立芝原小学校

校長 玉井 康仁

あさゆう あき けはい かん ごろ きそくただ せいかつ
朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。規則正しい生活
しゅうかん いちどみなお がくしゅう うんどう げんき がんば
習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気に頑張れるようにしまし
う。10月は、さいたま市の「朝ごはんを食べよう強化月間」です。



朝ごはんを食べて学校へ

あたま からだ めざ あさ こうか 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

あまごはんを食べることは、えいようほきゅうするためだけではなく、たものみたり、よくかんで食べたり、のどを
かいだり、胃に食べ物を入れたりすることで体が目覚めます。さらに寝ている間に消費されたエネルギーが脳に
ほきゅうされて、あたまはたらきが活発になるのです。朝ごはんを食べなければ、べんきょううんどうをしようとしてもうまくいきませ
ん。

ね あさ た 寝るのがおそい = 朝ごはんが食べられません

よふかしをすると、とうぜんあまおきるのがおそくなり、あまごはんを食べる時間がなくなります。また、ねまえやしよく
をとると、あまおきたときに食欲がわきません。

まいにちあまごはんを食べるためには、「早寝・早起き」をしましょう。


あさ なに た 朝ごはんは、何を食べればいいのでしょうか？

ふくさい
副菜
やさい くだもの
野菜・果物など
あおな
青菜のおひたし
やさい
野菜サラダ
ヨーグルトなど

しゅさい
主菜
さかな にく たまご
魚・肉・卵など
たまごや めだまや なつとう
卵焼き・目玉焼き・納豆
や さかな さかな
焼き魚・魚のムニエル

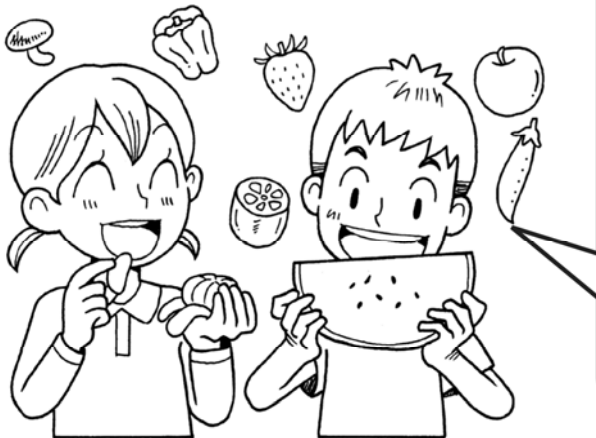
しゅしょく
主食

ごはん
パン・麺類など

しるきもの
汁物(飲み物)

みそ汁・スープ
ぎゅうにゅう
牛乳など

たんすいかぶつ あま
炭水化物が多くエネルギーになる。
たんぱく質が多く、からだをつくる。
ビタミン・ミネラルが豊富。体の調子を
ととの
整える。
すいぶん ほきゅう
水分を補給する。 ~ に足りない栄養素を補
う。

あま
朝ごはんはバランスが大切
~ をそろえましょう！
そろえるとバランスがとれます。



やさい くだもの
野菜と果物をたくさん食べよう!

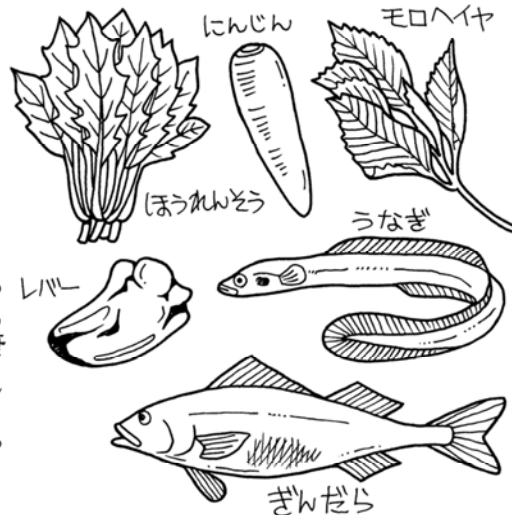
みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか？ 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりとるようにしましょう。きっと体が喜ぶますよ！

がつ か め あい こ
10月10日は目の愛護デー

おお しょくひん
ビタミンAが多い食品

みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためにより栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。



あ さかな やさい にんぶん
揚げ魚の野菜のあんかけ 4人分

しろみさかなこむぎこづ 50g 4切
 ピーマン・人参・玉葱 1個・20g・40g
 生姜・ねぎ・にんにく・油 10g/20g/10g小さじ1

(あん)

とり 鶏がらスープ・ケチャップ 160cc/大さじ1.1/3
 す さとう 酢・砂糖・醤油 おお 大さじ2・大さじ1・小さじ1
 しお 塩・片栗粉・水 てきりょう おお 適量・大さじ1・大さじ2

作り方

ピーマン・人参・玉葱は千切り、生姜・にんにく・ねぎはみじん切り。
 魚を揚げる。
 あんの材料をまぜておく。
 油を熱し生姜・にんにく・ねぎを入れて炒め香りをだす。
 ピーマン・人参・玉葱を炒める。
 揚げた魚に野菜をかける。