

給食だより

平成29年5月号

さいたま市立西原小学校



朝ごはんを食べよう！～早寝・早起き・朝ご飯～



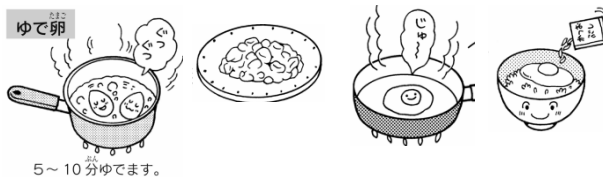
朝ごはんを食べることで、脳や体が目覚めます！

脳は、私たちが寝ている間も働いているので、朝起きたときには、エネルギー不足の状態になっています。朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることで身体が目覚めます。脳や身体にエネルギーが補給されて、体温が上昇します。しっかりと朝ごはんを食べて元気に一日をスタートしましょう！**主食**・**主菜**・**副菜**そして**汁物（飲み物）**がそろるのが、理想的な朝ごはんです！



○調理のヒント○ 忙しい朝、手軽に栄養アップできる調理のヒントは？！

卵はいろいろな料理に変身！



ゆで卵
5～10分ゆでます。

みそ汁は中身で勝負！



☆メニュー紹介☆

旬の新じゃがを使った料理は、給食でもたくさんです。その中のひとつ「新じゃがのそぼろ煮」を紹介します。大地の恵みに感謝して、春のおいしい新じゃがを味わいましょう！（給食では18日（木）にです。）

料理紹介 **新じゃがのそぼろ煮** （4人分）

材料 ジャがいも 4～5個

鶏肉（挽肉）100g にんじん 1/2本 たまねぎ 1個 しょうゆ 小さじ6 砂糖 小さじ2
みりん 小さじ1 水溶き片栗粉 少々 グリンピース少々 だし汁 1カップ

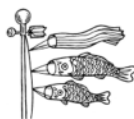
- 作り方
- ①じゃがいもは皮をむき一口大に切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄く切る。
 - ②鶏挽肉を炒め、にんじん、たまねぎを加える。油がまわったら、じゃがいもを加え、だし汁で煮る。
 - ③調味料を加え、弱火で味をしみこませる。
 - ④水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、仕上げにグリンピースを加える。

☆5月の献立より☆

30日（火）：ホキの新玉ソースかけ

さいたま市緑区の農園で収穫された甘い玉ねぎでソースを作り、油で揚げた白身の魚ホキにかけて、いただきます！

旬の食材は栄養価も高く、今が美味しい時期です。



☆5月の郷土料理☆

19日（金）：四国の郷土料理

＜うず潮汁＞

四国と本州の間にある瀬戸内海では、うず潮が見られます。うず潮にちなんで、そうめんを使ったうず潮汁を給食でいただきます。

