

# 給食だより



平成29年11月  
さいたま市立  
大宮南小学校

11月になり、これからだんだんと寒い季節がやってきますね。体調を崩している人はいませんか？南小では、11月6日～12日の間、本年度2回目の『早寝・早起き・朝ごはん+歯磨きキャンペーン』を実施します。朝・昼・夕、3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登校できるようにしましょう。



## 朝ごはんは3つのスイッチ！！

朝ごはんは、一日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。毎日しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけ、元気に学校生活を送りましょう。

### あたま 頭のスイッチ

脳のエネルギーが補給され、働きが活発になりすっきり目覚めます。

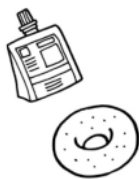
### からだ 体のスイッチ

寝ている間に下がった体温が上がり、元気に活動できるようになります。

### なか お腹のスイッチ

寝ていた体を起こし、胃や腸の働きを活発にしてくれます。

お菓子や栄養補助食品を朝ごはんがわりにしていませんか？それらは食事の補助や間食のためのものです。食事のかわりにすると栄養が偏るなどの問題があるので、気をつけましょう。



### 朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- 夜ふかしをしない。
- 夜食をひかえる。
- 朝ごはんを食べる30分くらい前までに起きる。



## 簡単クッキング！ 朝ごはんチャレンジ☆



### 「ごまつナトースト」



### おすすめポイント

サラダ感覚で野菜をたっぷりとることができ、カルシウム豊富な小松菜とたんぱく質源のツナで栄養バランス抜群です！

エネルギー:405kcal(1人分) 調理目安時間:10分  
献立例:ごまつナトースト 牛乳 果物

### 材料 (2人分)

- 食パン……………2枚
- 小松菜……………4株(120g)
- ツナ缶……………2缶(水をきって100g)
- マヨネーズ……………小さじ2杯
- ピザ用チーズ……………60g

### 作り方

下準備:小松菜は下茹でをし、5cm幅に切り、水気をよくきっておく。

- 食パンにマヨネーズをぬり、水気をよくきったツナと下茹で小松菜をのせる。
- チーズをのせてオーブントースターで約3分焼く。

小松菜を下茹でして切っておくと、忙しい朝でも包丁いらすずで簡単にできます！マヨネーズをケチャップに変えてピザパン風にしてもおいしいです♪  
みんなでさいたま市のおいしい小松菜を食べましょう！



赤・・・からだをつくる食べ物  
(肉、魚、たまご、牛乳など)  
黄・・・エネルギーのもとになる食べ物  
(ご飯、パン、あぶらなど)  
みどり 緑・・・からだの調子を整える食べ物  
(野菜、きのこ、果物など)  
赤・黄・緑の3色そろった食事を心がけましょう！