



# 家庭数

令和3年5月7日

さいたま市立芝原小学校  
(毎月19日は食育の日)

新学期がスタートして1カ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃でもあります。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれて、ほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときでもあります。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ご飯をしっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。

## ☀️ 朝ごはんは

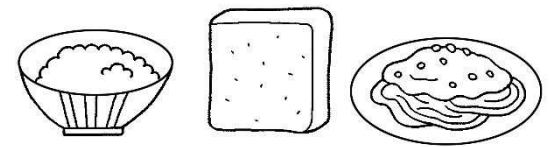
### 大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◇ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◇ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◇ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◇ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



## エネルギーのもとになる

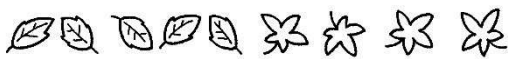
### ごはん・パン・めん



- ◇ ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり取ることが大切です。

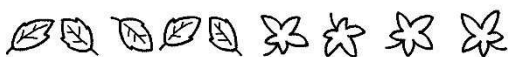
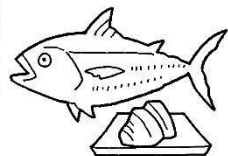


朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



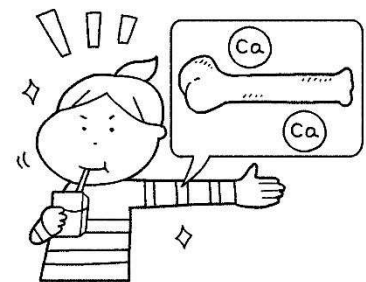
## 春と秋に かつお旬がある!?

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすです。



## 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



# 1年生給食スタート

献立：ツイストパン、牛乳、ポテトのミートソースあえ、コーンサラダ

4月19日から1年生の給食が始まりました。1年生の手には大きいお玉などで、お皿やおわんに盛り付けるのは、なかなか難しいのですが、それぞれ協力して、一生懸命盛り付ける姿が見られました。小学校での初めての給食に、子どもたちはどきどきした様子で準備に取り組み、しずかに食事をする事ができました。おかわりをする児童も多く見られました。「全部食べたよ」「おいしかった！」などのうれしい感想を教えてくださいました。給食室に空っぽの食缶がかえってくると、調理員さんはうれしい気持ちになります。

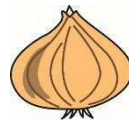
うまく配れるかな？

みんなで協力して、盛り付けることができましたね。

「いただきます。」のあいさつをした後に、給食を食べ始めます。

話をしないで静かに食べていました。

## 旬を味わう～たまねぎ～



4～6月は「新たまねぎ」がおいしい季節です。通常、玉ねぎは収穫後に乾燥させて寝かせてから出荷しますが、新玉ねぎは収穫してすぐに出荷するため、皮が薄くて水分が多く、甘いのが特徴です。5月7日より、いつもおいしい新鮮な小松菜を納品してくださっている緑区の若谷農園さんにたまねぎも納品してもらいます。

## 給食レシピ紹介 ～ポークビーンズ～

### <材料（4人分）>

豚肉（小間）	100g
ベーコン	15g
大豆（水煮）	120g
たまねぎ	200g（1個）
じゃがいも	170g（1個）
にんじん	60g（1/2本）
にんにく	2g
グリーンピース	15g
トマトチャップ	35g
トマトピューレ	65g

### <作り方>

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②たまねぎ、じゃがいも、にんじんは角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③グリーンピースは茹でておく。
- ④鍋に油を熱し、にんにくを香りが出ると炒め、豚肉を炒める。
- ⑤たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑥水、コンソメを入れる。
- ⑦じゃがいも、大豆を入れて煮る。
- ⑧調味料を入れて煮込む。