



食育だより

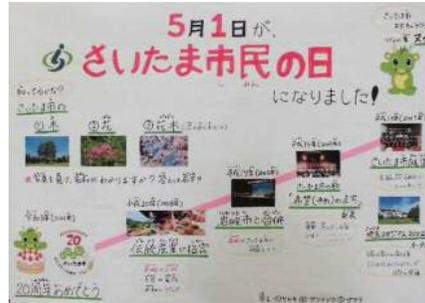
令和3年 5月号
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

さわやかな風の吹く、過ごしやすい季節になりました。新しい環境になれると同時に気付かぬうちに、少し疲れがたまってきているところかもしれません。普段から早寝・早起き・朝ごはんで体調をととのえましょう。

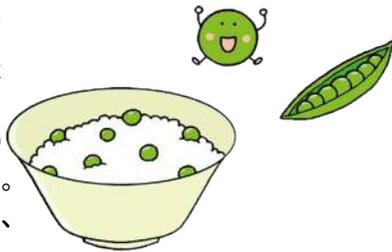
5月1日が、『さいたま市民の日』になりました！

今年でさいたま市誕生20周年になります！昇降口に掲示をして、子どもたちに周知しました。さいたま市では、いろいろな農産物を作っています。5月6日（木）の給食には、さいたま市PRキャラクターヌウの絵柄が入った味付けのり、さいたま市で多く生産されている野菜を取り入れます。



5月10日(月)2年生グリンピースさやむき体験をします

グリンピースは、実えんどうともいわれていて、実（種子）を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは、1年中使うことができ便利ですが、旬に出回るグリンピースは、甘みがあり、風味が豊かで鮮やかな色が特長です。煮物、炒め物、豆ごはんなどおいしく食べることができます。給食では、2年生がグリンピースのさやむきに挑戦してくれます。そのあと、給食室で炊き上げます。生のグリンピースは、この時期しか食べることができませんので、『グリンピースご飯』お楽しみに♪



えんどうのファミリー大集合



豆苗

さやえんどう

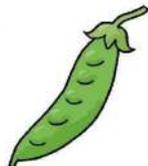
グリンピース

スナップえんどう

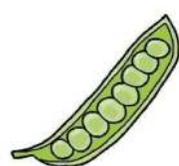
えんどう豆



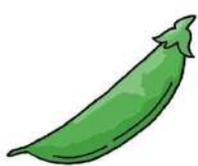
豆苗は、えんどうを発芽させたもの。



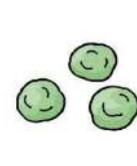
若いさやを収穫したもの。



種子（豆）が育ったもの。



肉厚なさやと豆（種子）を食べる品種。



さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。

5月25日(火)新和小開校記念日です！

今年、新和小学校は開校130周年を迎えます。そばろご飯は、一つずつご飯をカップに詰め、手作りの鶏そばろと錦糸卵、型抜きしたにんじん、絹さやで飾り付けます。すまし汁には、祝いなるとを入れます。デザートは、チョコケーキを焼き、粉糖でデコレーションをする予定です。



目覚まし朝ごはんは3つのスイッチON！



朝ごはんを食べるといことは、生活リズムをととのえるために大切なことです。「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて排便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

簡単朝ごはんレシピ紹介♪ (4月の献立より)

ハニートースト

- 【材料】食パン・マーガリン・はちみつ・グラニュー糖
- 【作り方】①食パンにマーガリンをぬる。②はちみつ、グラニュー糖をふりかける。③オーブントースターできつね色になるまで焼く。

お好み焼き風たまご

- 【材料】※給食では、にんじん・コーンを入れました。鶏卵・ハム・キャベツ・中濃ソース・かつお節
- 【作り方】①キャベツを千切りにする。②耐熱皿にキャベツ、ハム、卵の順に入れる。③卵の黄身に、ようじで穴をあける。④電子レンジ（500W）で約3分加熱する。⑤中濃ソース、かつお節をのせる。

朝ご飯だけでなく、おやつにもおすすめです♪

(誰でも作れる朝ご飯メニュー埼玉県教育委員会より)