

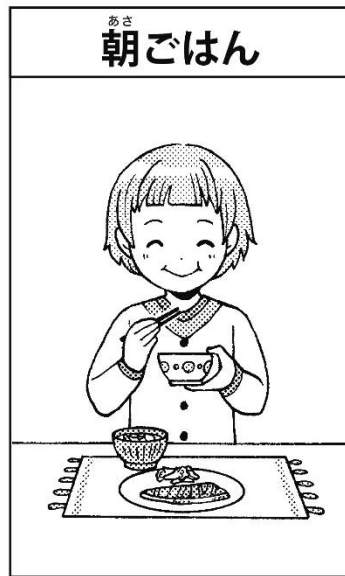


令和7年4月30日

さいたま市立辻小学校  
給食室

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が自覚めて活発に働くこと、排泄のリズムをつくる役割があることなどです。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

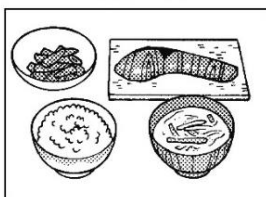


地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に自覚めて光が目に行くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

## 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

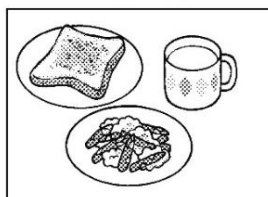
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえるとよいですよ。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけでなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

## 朝ごはんに手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

納豆



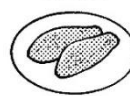
しらす干し



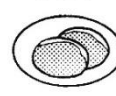
のりのつくだ煮



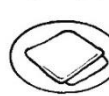
明太子



ハム



チーズ



バナナ



いちご



ミニトマト



レタス



## こんげつ にほん きょうどりょうり 今月の日本の郷土料理

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日♪

やまぐちけん きょうどりょうり  
～山口県の郷土料理～

### チキンチキンごぼう

「チキンチキンごぼう」は学校給食から県内全体に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。カリッと揚げられた鶏肉は食べ応えがあり、ごぼうの風味と相性抜群です。枝豆を入れることで彩りがよいのも魅力です。

### おおひら 大平

岩国地域を代表する料理の一つで、平たく大きな蓋つきの塗り物のお椀「大平」に入れて食べることから、料理の名前も「大平」といいます。鶏肉や里芋やれんこん、しいたけ、ごぼう、凍り豆腐など様々な具材を加えた汁の多い煮物です。大人数で食べるときは、直径50cmほどの大平を使います。

がつ 5月1日は

しみん ひ  
さいたま市民の日



「さいたま市民の日」は市民がふるさとであるさいたま市の歴史や文化に親しみ、魅力あふれるまちを将来にわたってつくっていくことが期待されている日です。

4月28日、30日は「さいたま市民の日給食」です。さいたま市で育てられた小松菜、ヨーロッパ野菜のスイスチャードを使った献立です。さいたま市で作られた食材を味わって食べましょう♪

きゅうしょく あかげ  
おはなし給食 『赤毛のアン』  
あかげのアンのもので出てくるカナダ料理「野菜と豆のスープ」を再現しました。苦手な人の多い野菜やお豆をおいしくたっぷり食べられるスープです。

## しゅん た もの た 旬の食べ物を食べよう！

みなさんは、食べ物の旬について知っていますか？旬とは、食べ物をおいしく食べられる時期のことを指します。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、食べ物に含まれる大切な栄養素の量もたくさん増えます。そして旬のものを食べることによって、自然のめぐみや四季の変化も感じられますよ。食べ物を食べるときは、「旬はいつだろう？」と気にしてみましよう！

がつ しゅん しょくざい  
5月の旬の食材

こんげつ きゅうしょく とうじょう  
今月の給食にも登場します！

そらまめ



はる 春キャベツ



たけのこ



なつ 夏みかん



しん 新じゃがいも



しんちや 新茶



しんたま 新玉ねぎ



アスパラガス



かつお 鰹

