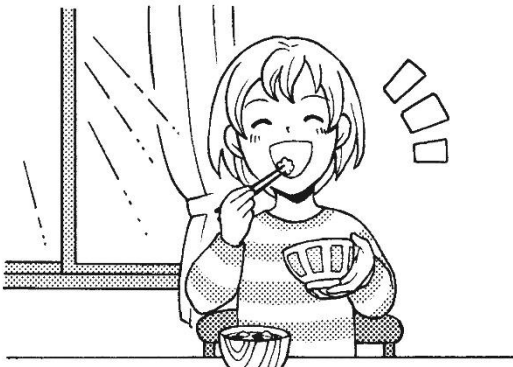


令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

5月の給食だより

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとっても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる

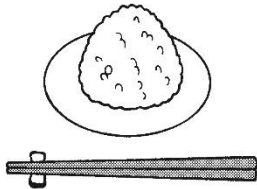


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

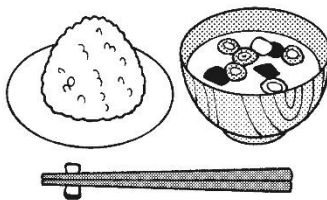
朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)



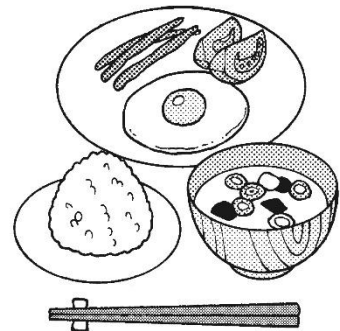
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ (主食+1品)



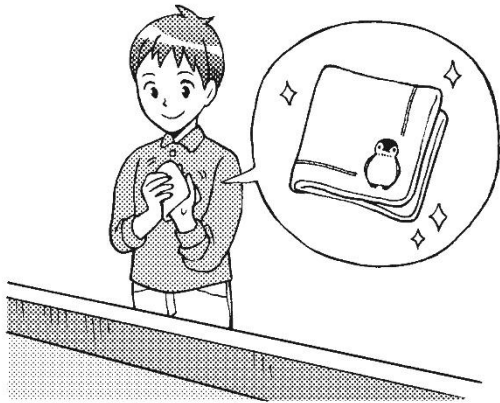
主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

て あら あと せい けつ 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



て あら しよくちゅうどく や かぜ など を 予 防 す る た め
手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するため
に、と 同 じ 大 切 だ す。石 け ん で 手 を 洗 っ た 後 は、
必 ず 清 潔 な ハ ン カ チ や タ オ ル で 拭 く よ う に し ま
し ょ う。さ ら に、1 日 使 っ た ハ ン カ チ は、き れ
い に 見 え て も 汚 れ て い ま す。そ の ま ま に し て お
く と、病 気 を 引 き 起 こ す 細 菌 が 増 え た り、い や
な に お い の も と に な っ た り し ま す。ハ ン カ チ も
毎 日 取 り か え る 必 要 が あ り ま す。

し お と ちゅうい 塩の取りすぎに注意！？

りょうり あじつ か しよくえん 料理の味付けに欠かせない「食塩」ですが、とりすぎてしまうことは将来的に
こうけつあつ せいかつしゅうかんびょう よういん ひと おとな 高血圧や生活習慣病につながる要因の一つです。大人になっても元気で健康に
す 過 せ る よ う に、こ だ も の う ち か ら 気 を つ け て み る と よ い で す よ。辻 小 学 校 の 給 食
は、1 食 あ た り 平 均 し て 2.2g の 食 塩 が 使 わ れ て い ま す。目 標 は 2g な の で、も っ
と 近 づ け る よ う に 頑 張 り ま す。減 塩 の コ ツ は …

- ① だしをしっかりとる！
 - ② にんにくやししょうがなどの香味野菜、スパイスを使う！
 - ③ 唐辛子などの辛いもの、レモンや酢などの酸っぱいものを取り入れる！
 - ④ オリーブオイルやごま油など風味のある油を調味料として使う！
 - ⑤ 味付きよりも後付け後かけを心がける！（しょうゆなど）
 - ⑥ 焼いたり揚げたり香ばしさを楽しむ！
 - ⑦ ラーメンやうどんの汁を全部飲まない！
- ぜひおうちでも取り入れられることから挑戦してみてくださいね。



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

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
けんないぜんたい ひろ やまぐちけんみん 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。給 食 の 新 し い レ シ ピ を 考 案 す る
た め 各 家 庭 の オリ ジ ナ ル 料 理 を 募 集 し た。カ リ
っ と 揚 げ ら れ た 鶏 肉 は 食 べ 応 え が あ り、
ご ぼ う の 風 味 と 絶 妙 に 合 わ さ り、枝 豆 を 入 れ る
こ と で 彩 り が よ い の が 魅 力。

まいつき にち しよくいく ひ にちふきん にほん
毎月19日は食育の日です。19日付近で日本
の郷土料理を提供します。

おおひら 大平

いづくにちいき だいひょう りょうり ひと ひら
吾国地域を代表する料理の一つで、平たく
おお ふた ぬ も の おん おおひら い
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 っ
と り に く さ い も
鶏肉や里芋やれんこん、しいたけ、ごぼう、
こ お どうふ さまざま くざい くわ しる おお にもの
凍り豆腐など様々な具材を加えた汁の多い煮物。
お お にん す っ た ちよつぺい
大人で食べるときは、直径50cmほどの
お お ひ ら つ か しる おお う す あじつ にもの
大平を使う。汁が多く薄い味付けのため、煮物だ
が 汁 が こ と い た だ く こ と が 多 い。