

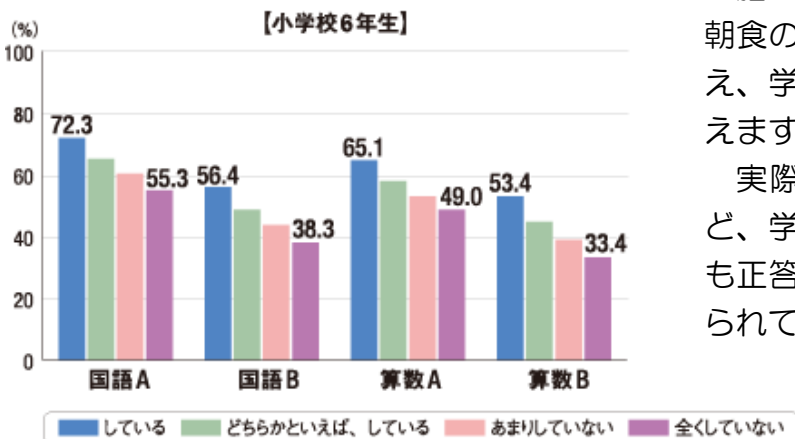
給食だより

令和3年度 5月号
さいたま市立大宮東小学校

風薫る5月、さわやかな季節となりました。学校では毎日校庭で元気に遊ぶ子どもたちの声が響いています。晴れた日は過ごしやすい陽気ですが、日によって気温が大きく変わることもあり、体調を崩しやすくなる時季でもあります。お子さんが元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えてお過ごしいただければと思います。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



脳のエネルギー源はグルコースであり、朝食の有無が脳のグルコース量に影響を与え、学業成績を左右する要因になるもといえます。

実際に毎日朝食を食べている子どもほど、学力調査の国語、算数どちらにおいても正答率が高い傾向があるという結果が得られています。

なにを食べたらいいの？



- ①主食は**炭水化物**が多く、エネルギーになります。
- ②主菜は**たんぱく質**が多く、体をつくります。
- ③汁物などは**水分を補給**する役割と、足りない栄養素を補います。
- ④副菜は**ビタミン、ミネラル**が豊富。体の調子を整えます。

①主食
ごはん、パン、めん類など

②主菜
魚料理、肉料理、卵料理など

④副菜
野菜、果物など

③汁物
みそ汁、スープ、牛乳など

①～④まで食べてほしい順番に並べましたが、③の汁物にたんぱく質や野菜をたっぷり入れて食べるのもおすすめです。



パッと作れる朝食レシピ

ツナの三色そばろ丼



エネルギー：432kcal(1人分)

調理目安時間：5分

★おすすめポイント

ツナ缶を使うことで、短時間で出来上がります。不足しがちな鉄が手軽にとれます。

【材料】(2人分)

- ごはん……………茶碗2杯
- ツナ缶……………1缶
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 冷凍えだ豆……………30g
- 卵……………1個
- 油……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/3
- 塩……………少々

【作り方】

下準備：卵は割りほぐし、砂糖と塩で味付けしておく。

- ① ツナとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ② 冷凍えだ豆を電子レンジで温め、さやから豆を出しておく。
- ③ フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ④ 器に温かいご飯を盛り、ツナ、えだ豆、炒り卵を盛り付ける。



レンジでトマトチーズリゾット

【材料】(2人分)

- ごはん……………茶碗2杯
- 湯……………100g
- コンソメキューブ……………1個
- ピザ用チーズ……………30g
- ミニトマト……………6個
- 黒こしょう……………少々

【作り方】

下準備：ミニトマトは洗って、へたをとっておく。

- ① マグカップに湯とコンソメを入れて、溶かす。
- ② ①にご飯、チーズ、ミニトマトを入れてよく混ぜる。
- ③ 電子レンジで600W1分30秒加熱。
- ④ 黒こしょうをふる。



エネルギー：293kcal(1人分)

調理目安時間：5分

★おすすめポイント

カルシウムたっぷりのリゾットです。マグカップで作ることで、洗い物も少なく済みます。