



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・朝ごはんを食べて体調をととのえましょう。

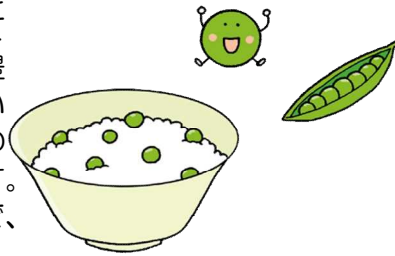
5月1日が、『さいたま市民の日』になりました！

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年生グリーンピースさやむき体験をします

グリーンピースは、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、旬に出回るグリーンピースは、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、豆ごはんなどでおいしく食べることができます。給食では、2年生がグリー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。生のグリーンピースは、この時期しか食べることができませんので、『グリーンピースご飯』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	グリーンピース	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。そぼろご飯は、一つずつご飯をカップに詰め、手作りの鶏そぼろと錦糸卵、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。

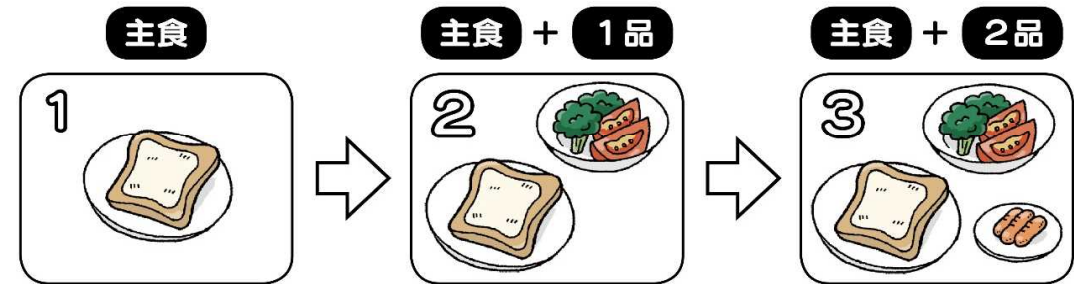


目覚まし朝ごはんは3つのスイッチON！



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



朝ごはんに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)