



# 食育だより

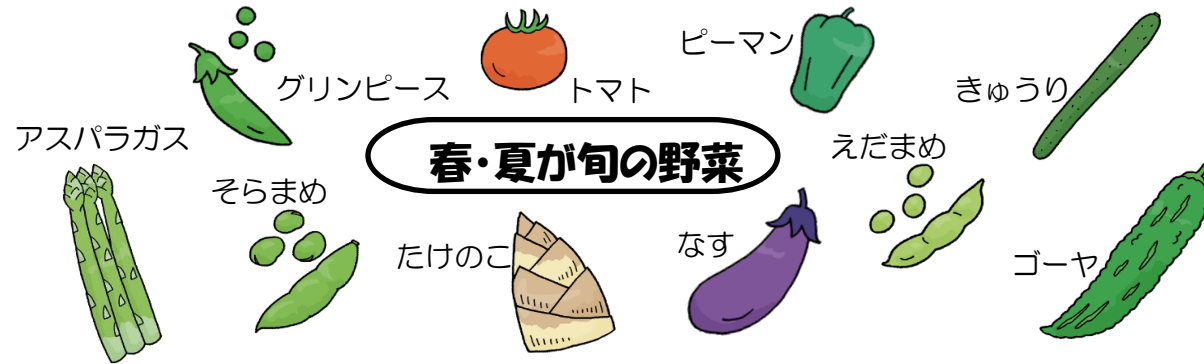
令和4年 5月号  
さいたま市立新和小学校

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。

## 旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時期のことです。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの開発により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれており、季節を感じながら食事をするすることで、おいしさだけでなく、栄養も多くとることができます。



春・夏が旬の野菜

## 5月12日(木)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、給食室で調理します。

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

<b>豆苗</b>	<b>さやえんどう</b>	<b>グリーンピース</b>	<b>スナップえんどう</b>	<b>えんどう豆</b>
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。

## 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



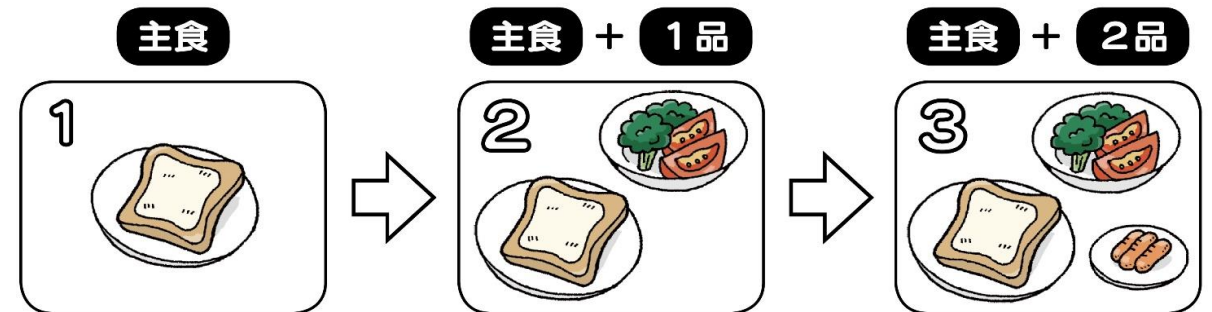
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに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♪

### セサミトースト

- 【材料】  
・食パン・マーガリン・はちみつ・グラニュー糖  
すりごま
- 【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、すりごまをふりかける。  
③オーブントースターできつね色になるまで焼く。  
朝ご飯だけでなく、おやつにもおすすめです♪

### お好み焼き風たまご

- 【材料】  
・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。  
（誰でも作れる朝ご飯メニュー埼玉県教育委員会より）