

5月の給食だより

今月の給食目標: 食事のマナーを身につけよう。

平成29年5月12日
さいたま市立西浦和小学校

『早寝・早起き・朝ごはん』で 体調をととのえましょう!

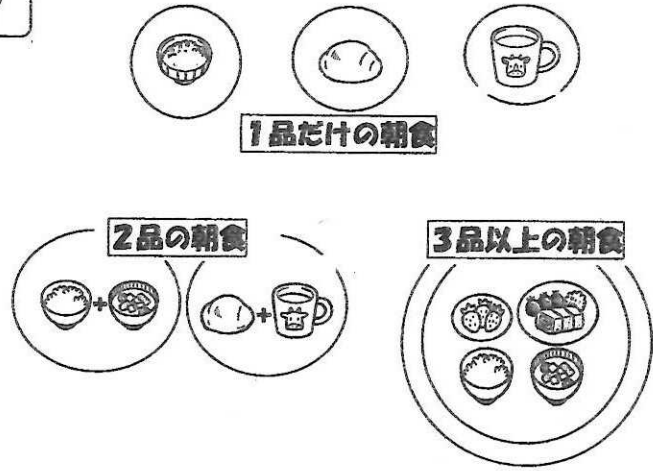
過ごしやすい季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期です。心や体をリラックスさせて疲れをためないようにしましょう。

皆さんのご家庭では、毎日「朝ごはん」をしっかり食べていますか? 朝寝坊などの理由で「朝ごはん」を食べないで登校しては、頭がボーッと勉強や運動に集中できません。「朝ごはん」は一日をスタートさせる大切な食事です。きちんと食べて、元気に学校生活を過ごせるようにご家庭でもご協力よろしくお願いたします。

どんな朝ごはんを食べていますか?

朝ご飯の内容についてふりかえたことはありますか?

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」、「牛乳だけ」というご家庭も多いようです。少しずつでも、もう1品だけでも増やすと栄養のバランスも良くなります。「タごはんのおかずの残りを食べる」、「ゆで卵をつくる」など、少しの工夫で栄養価がアップします。



どんなものを食べたらいいの?

- ①パワーの源
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムなど
- ③体の調子をととえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物

1品を増やす際に、「①～④が揃う朝食」を意識しましょう!

今まで、朝ごはんを食べなかった人へ……

朝食が食べなくなる4つのポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食を控える

給食室紹介

給食室の様子を紹介します!
たけのこごはんは、4月28日(金)の主食でした

<たけのこごはんができるまで>

- ①今が旬の、掘りたてのたけのこが全部で32kg 給食室に届きました。下処理室で、ていねいに根元を削ります。
- ②縦に半分に切ったたけのこを水で2回洗います。いよいよ調理室へ。
- ③たけのこの食感が残るように、一口大に切っています。
- ④半分に切ってもとても大きなたけのこです!
- ⑤大きな釜でたけのこごはんの具を作ります。
- ⑥炊きあがったご飯と⑤の具を混ぜて完成!

4月の人気献立は?

4月の残食率0%は……
わかめごはん、鶏肉のから揚げ、呉汁、こんにやくサラダ、マーボー豆腐、春雨サラダ、胡麻酢和え、ポークカレー、手作り福神づけ、でした!

お詫び 5月学校給食予定献立表につきまして、下記の訂正がございます。謹んでお詫び申し上げ、ここに訂正いたします。【今月の献立より】3行目、4行目
【誤】5月11日(水)「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」、5月22日(金)「長崎ちゃんぽん」
【正】5月15日(月)「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」、5月22日(月)「長崎ちゃんぽん」