



給食だより 5月号

令和3年度 5月

さいたま市立浦和中学校 給食室

春から初夏へと移り変わり、青空がまぶしく気持ちの良い季節となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくる頃ですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなる時期でもあります。十分な睡眠をとり、朝ご飯も毎日きちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはん

体と脳を Wake Up!

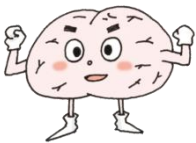


朝ごはん、毎日、しっかりと食べていますか？

脳は睡眠中も休まず働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

朝食の効果

- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。



朝はあまり食べられない…という人へ

<食べられない原因を考えよう> → <食べられるようにするには？>

☆食べる時間がない

夜更かししたり、登校時間ぎりぎりまで寝ていませんか？

・夜更かしをしないで早めに寝て、早起きする。

☆食欲がない

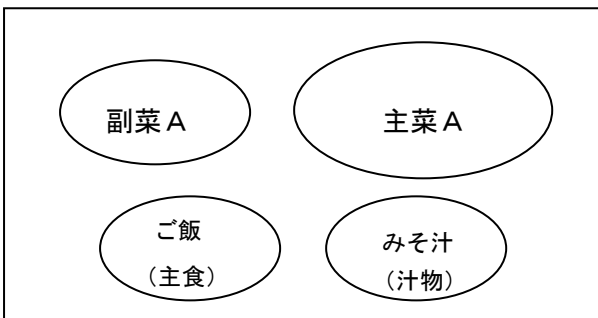
夜遅くに夜食を食べていませんか？

・毎日決まった時間に食卓につく。

・まずは食べやすいもから、少量でも食べる習慣をつける。

栄養バランスがひと目でわかる献立

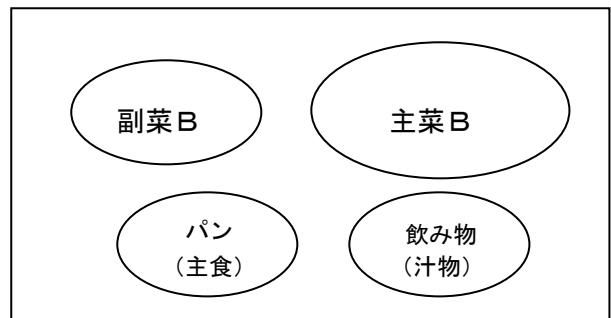
★主食がご飯の場合



主菜A (例) 卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A (例) 青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B (例) 目玉焼き ウインナー ゆで卵

副菜B (例) 野菜サラダ 果物 乳製品

～今月の献立より～

今月の旬の味を取り入れた献立の中から、ご家庭でも作りやすい料理をご紹介します。
みんなも休みの日に作ってみてね！

抹茶蒸しパン 【材料10個分】

ホットケーキミックス	450g
抹茶	5g
砂糖	40g
牛乳	150cc
水	100cc
卵	1個
バター（溶かしておく）	20g
甘納豆（なくてもOK）	100g
アルミカップ	10枚

【作り方】

- ①ホットケーキミックス、抹茶、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②溶き卵と牛乳を混ぜ合わせておく。
- ③①に②を入れて混ぜ、水も加えて最後に溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④生地をカップに流し入れ、上に甘納豆をちらす。
- ⑤蒸す。（20分目安）

新茶の季節です♪



埼玉県マスコット「コバトン」



★緑茶には体に良い成分が豊富に含まれていますが、

水に溶けにくいものもあります（βカロテン・ビタミンE・食物繊維など）。

抹茶は、茶葉に含まれる栄養素を丸ごと摂ることができるので、おすすめです。

かつおの新玉ねぎソース 【材料4人分】

【作り方】



かつお	4切
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
しょうが（すりおろす）	1/2 かけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ3.5
酒	大さじ1.5
酢	大さじ2.5
しょうゆ	大さじ4
水	50cc
にんにく（すりおろす）	1 かけ
新玉ねぎ（スライス）	100g
万能ねぎ（小口切り）	適量

- ①かつおにしょうゆ、酒、しょうがで下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。

【新玉ねぎソース】

- ①砂糖、酒、しょうゆ、水を煮立てて、にんにく、新玉ねぎを入れる。
 - ②酢、万能ねぎを入れて仕上げる。
- ※揚げたかつおにソースをかけて、出来上がり。

★旬の食材、かつおと新玉ねぎを使った献立です。

かつおに下味をつけ、ソースをかけることで、
かつおの臭みが苦手な人でも食べやすくなります。
ご家庭では、多めの油でソテーしてもよいでしょう。
かつおは、ビタミンや鉄分が豊富な栄養価の高い魚
です。