

10月給食だより

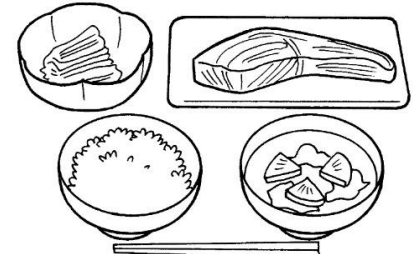


10月はさいたま市の「朝ごはんを食べよう」強化月間です。

朝ごはんを食べて、心も体も元気に一日をスタートしましょう！家族と一緒に朝ごはんはコミュニケーションの場にもなります。

朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなて毎朝食べよう!



献立の立て方
①主食を決める。
②主食にあう主菜・副菜を考える。

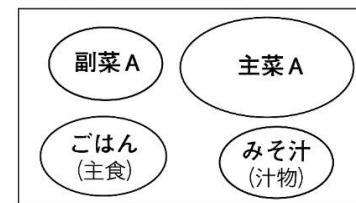
朝ごはんて脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、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。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないのて、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



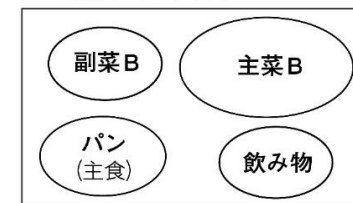
栄養バランスがひと目でわかる献立

★主食がごはんの場合



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



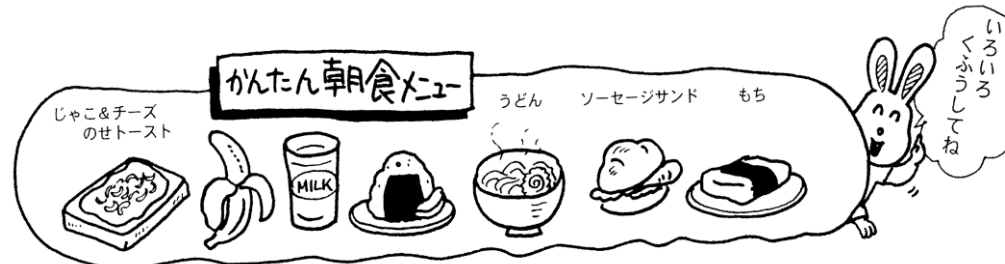
主菜B(例)
目玉焼き ベーコンエッグ
副菜B(例)
ハムステーキ 魚のムニエル
野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしたりしておきましょう。

<忙しい朝のために・・・>

- ①パターンを決めてしまう
- ②調理しなくてもいいものを用意
- ③下ごしらえ済みのものを常備

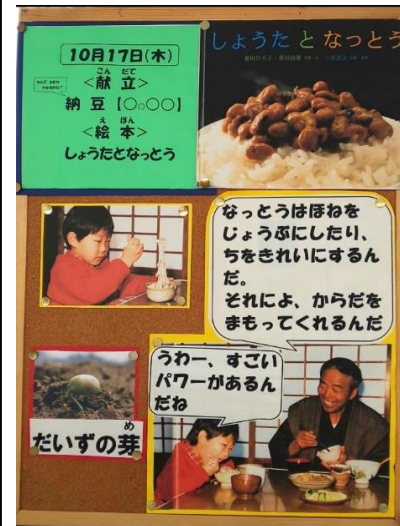


★お話し給食を行いました★

10月17日(木)に「お話し給食」を行いました。



今回の本は「しょうたとなっとう」(星川ひろ子・星川治雄 写真・文 小泉武夫 原案・監修)です。お話しに合わせて、給食には「納豆」が登場しました。「納豆は苦手!」と言いながら少しずつ食べたり、たれの袋がなかなか開けられず苦労したり、「100回混ぜるとおいしいよ!」と言いながら何回も納豆を混ぜるなど、さまざまな様子を見ることができました。



前日と当日の二日間で、図書館司書の是枝先生と図書委員の児童による読み聞かせがありました。是枝先生の一人二役、お話の世界観にぴったりの児童の声で、まるで声優さんの読み聞かせを聞いているかのようでした。

給食では食育指導として「和食の配膳」についても確認します。ご飯を左側、汁物を右側に置き、主菜や副菜を自分とは反対側に置く「正しい配膳」を確認する良い機会にもなりました。



～お知らせ～

11月1日は「シェフ給食」です。パレスホテル大宮の総料理長 毛塚 智之 シェフによるシェフ給食を行います。

毛塚シェフはフランス料理のシェフです。今回は馬宮西小のために、馬宮のお米や地域でとれる野菜・埼玉県産の和梨を使ったフランス料理給食を考えてくださいました。

「シェフ給食」の当日が楽しみです。



