≪家庭数≫

2025/5/16
さいたま市立馬宮西小学校

5月給食だより

運動会の練習が始まりました！
これから夏に向けて気温や湿度が上がってきます。体調を整え、元気に過ごす秘訣として、まずは、１日の元気のもとである「朝ごはん」をしっかりとり体調を整えましょう。

朝ごはんで元気に１日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？
朝ご飯を食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲みこんだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんを食べることで、勉強にも集中でき、運動でも力を発揮するための体の準備ができます。

朝ごはんで学力ＵＰ
体力ＵＰ

理想の朝ごはんは、主食・主菜・副菜のそろったごはんですが、「朝は忙しい」「食欲がない」という場合には、まずはごはんやパンを食べましょう。そして、手間のかからないものから１品プラス。さらに可能であればバランスを考えておかずを組み合わせるといいですね。前の晩のおかずを活用するのもおすすめです。

主食

納豆・くだもの
ヨーグルト　など

たまご料理、ウィンナー
具だくさんスープ　など

●　食育体験「グリンピースのさやむき」　●

４月２３日（水）２年生が「グリンピースのさやむき」を行いました。
グリンピース畑の写真や、さやに入ったグリンピースを実際に見せると、「どうやってむくの？」「早くむきたい！」と興味津々の子どもたち。「今日の給食に使うよ。1年生から6年生、先生達も食べる大事な食材だからね。」と伝えると、真剣に、楽しみながら取り組んでいました。
１つのさやに入っている豆の数や、形、大きさを比べたり、匂いや手触りなどを感じとったりと様々なことに気づきながら、上手にむくことができました。
さやむき体験後は給食室で調理し、おいしいグリンピースごはんができあがりました。（子どもたちの感想は放送室前に掲示しています）

●　新玉ねぎソース　●

５月２８日(水)の「白身魚の新玉ねぎソースがけ」を紹介します。今が旬の新玉ねぎを使ったソースです。酸っぱさがおいしく、白身魚や鶏肉などに片栗粉をつけて揚げたものによく合うソースです。新玉ねぎは、学区内のMEGURU農園さんから届けていただく予定です。

＜材料＞　１人分
新玉ねぎ　１５ｇ（薄切りにしておく）
酢　３ｇ　　砂糖　２.５ｇ　　しょうゆ　３ｇ　　酒　１ｇ
にんにく　少々　　油　少々

①油を熱して、にんにくを香りがでるまで炒める。
②玉ねぎと、酢以外の調味料を合わせて加熱します。
③玉ねぎがしんなりしてきたら、酢を加えてソースのできあがりです。
＊給食では、白身魚にかたくり粉をつけ、油で揚げたものにソースをかけて提供します。

新たまねぎ