

給食だより

令和6年11月19日
新座市立新座小学校
栄養教諭 鈴木純子

**11月は彩の国
ふるさと学校給食月間
毎月19日は食育の日**

秋が深まり、学校周辺の道路沿いの木々も
少しずつ色づいてきました。寒くなると体調を
崩しやすくなるので、3度の食事「特に **朝食**！」を
とり、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



「なんとなく食欲がわからないな」「でも、何か食べないと」という朝は…

飲みやすい！食べやすい！ものから食べてみよう！
朝ごはんは、体への「おはよう」のサインだよ！



さらに「ちょこアレ！」
カットフルーツなどを加えて
ビタミンチャージ！



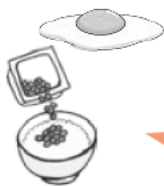
自分が食べられる量を少しでも食べてみよう。
ごはんやパンなど主食を少しでも取り入れる
と、お昼までのパワーがたくわえられるよ！



さらに「ちょこアレ！」
ハムや、目玉焼きをのせると
さらに栄養アップだよ！

今日はテストがあるから…

ごはんなどの主食には脳のエネルギーになる
「ブドウ糖」がいっぱいだよ！
ごはん、パン、めんなど、しっかり主食を食べよう！



さらに「ちょこアレ！」
納豆、卵黄には記憶力の低下
を防ぐ「レシチン」という成分
があるからおすすめだよ！

今日は大事な大会だ！

体の動きをよくするために、少し体温を上げて
みよう！体温を上げるには、熱の源となる肉、魚、
大豆、牛乳、卵の中から一つでも取り入れてみよう！



さらに「ちょこ抜き?!」
脂質（バターたっぷり、大量の
お肉など）のとりすぎは、消化
が悪くなるから注意してね！

ちょっと豆知識「朝食スイッチの秘密」

わたしたちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があって、およそ25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいるんだ。1日は24時間だから、このズレを調整しなくてはいけないよね。
朝日を浴びて、朝ごはんを食べると、この体内時計がリセットされて、1日の生活リズムが整うんだよ！
毎日朝ごはんを食べて、心と体のリズムをしっかりと整えよう。



参考：「朝ごはんを食べよう！」

6年度版食育推進リーフレット埼玉県教育委員会

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/27147/r6syokuiku.pdf>





給食レシピ ～子供たちに提供した、給食のメニューを紹介します～

11／15(金) スイートポテト(10人分)

材料

- ・さつまいも 400g 中2本(1本約200g)
- ・バター 30g 大さじ2と1/2
- ・三温糖 50g 大さじ4強
- ・卵 30g (小さめMS1個が50g)
- ・牛乳 40g 大さじ2と2/3
- ・卵(表面に塗る) 12g ※上の卵から取り分けた、全卵でOK
- ・耐熱紙カップ 丸12A又はアルミカップ底の径6cm程度)

八百屋さんには、
品種(シルクスイート)を指定して注文しました。ぜひお試しください。



① さつまいもは皮を剥いて蒸し、熱いうちにつぶす。

② 上に、溶かしバター・牛乳・卵の順に混ぜて加える。

③ カップに生地を等分に分け、卵を塗って焼く。(給食ｽｰﾑｵｰﾌﾞﾝﾃﾞｰﾀ210℃12分)

