

給食だよい

秋が深まり、学校周辺の道路沿いの木々も少しづ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。

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



「なんとなく食欲がわかないな」「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ます。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MS 1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。(給食炉-オーブン-タ 210°C 12分)