

給食だより

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

令和7年11月19日
新座市立新座小学校

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、三度の食事「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。

朝ごはんを食べよう！

～朝食を食べると良いこといっぱい！～

脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんと食べることがとても大事です。
朝食を食べると、良いことがいっぱいあると知っていましたか？
朝ごはんを食べて元気で楽しい1日にしましょう！！

朝ごはんをしっかりと食べて

みんなの笑顔と幸せがずっと続きますように！

朝食を毎日食べる人は、食べない人と比べてみると…

「イライラする」「集中できない」といったこと
も少なく、「心の状態を良好に保つことができて
いた」という報告があるんだよ！

(参考) 農林水産省 HP
「食育」ってどんないいことがあるの？より



中学生を対象とした研究では、朝食を
毎日食べる人は、「食べない人よりも
学力が高い」という報告があるよ！

小学生から大人を対象とした研究では
「朝食を食べる人は、食べない人より
も体力測定の結果が良い」という報告
があるよ！

良いことがいっぱい
なのに、なぜ食べない
人がいるのかな？



朝、起きられないんだ…
食欲がわかないんだ…

そんなみんなへ
アドバイス！

睡眠時間をしっかりとって
体の中まで元気回復！



朝の光を浴びて体をリセット！
体の中も食べる準備ができるよ！

過去のリーフレットは
こちらから



参考：「朝ごはんを食べよう！」食育推進リーフレット 令和7年度

※誰でも作れる朝ごはんメニュー集(埼玉県 HP 掲載)

メニュー集は
こちらから



給食レシビ ～子供たちに提供した、給食のメニューを紹介します～

10／29(水) さばのカレー竜田揚げ(4人分)

材料

- ・さば切り身 50g 4切れ
 - ※しょうが 1.2g おろす チューブでOK
 - ※酒 5g
 - ※しょう油 5g
- ・片栗粉 28g (衣 適宜)
- ・カレー粉 1g
- 揚げ油 適量



① ※を混ぜ合わせ、さばをからめる(下味)

② 片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせ、

衣としてさばにまぶす



③ フライパンに揚げ油を2～3cmの深さに注いで、170℃に熱し、さばを並べ入れる。3分を目安にかりっと揚げ、油をきる。器に盛り付ける

※参考書籍(レシピ): 東京・足立区の給食室

11／10(月) 手作り白玉ポンチ

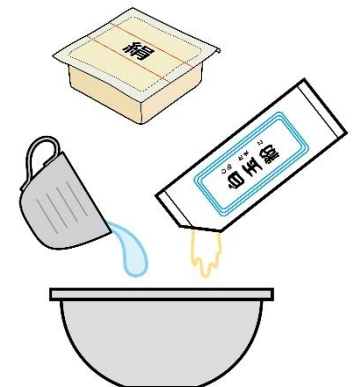
白玉の材料

白玉粉: 絹ごし豆腐 = 1 : 1 (重さ)

<<給食 一人分(3個程度)>>

白玉粉 20g 絹ごし豆腐 20g 水 6.5g (小さじ1強)

※フルーツ缶・シロップと合わせました



作り方

① 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ様子を見ながら、水を加える

② 成形し、ゆでて水にとる



※大豆に含まれるたんぱく質などをデザートで取ることができます。

