



# 給食だより

令和6年5月  
さいたま市立原山中学校

新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しい環境にも慣れてきた頃かと思いますが、緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。心身の健康のためには「朝・昼・夕」の3回の食事をしっかりと取り、生活のリズムを整えることがとても大切です。規則正しい生活をして、毎日を元気に過ごしましょう。

## 朝ごはん、しっかりと食べていますか？

### ☆ 朝ごはんの効果

#### 体温の上昇

血流がよくなり、やる気と集中力がアップします。



#### 体のリズムを整える

規則正しい生活のリズムを作ります。

#### 脳のエネルギー補給

脳が活発に動き出し、集中力・記憶力がアップします。

### ☆ 栄養のバランスのとれた朝ごはん

#### 主食 (ごはん・パン・めんなど)



炭水化物 (エネルギー源)

#### 主菜 (肉・魚・卵・豆・豆製品など)



たんぱく質 (筋肉や血液を作る)

#### 副菜 (野菜・果物など)



ビタミン類 (体の調子を整える)

#### 汁物



水分補給  
不足している  
栄養素の補給

「主食・主菜・副菜・汁物」のそろった食事をすると栄養のバランスが良くなります。

脳の活動エネルギー源は主としてブドウ糖ですが、体内には大量に貯蔵しておくことが出来ません。朝ごはんを食べてブドウ糖を補給しないと、脳は正常に働かず集中力や記憶力も低下してしまいます。炭水化物が体内で消化されるとブドウ糖になります。

## 学校給食の野菜料理を紹介します

### (材料4人分)

#### 【磯香あえ】

ほうれん草 220g  
もやし 120g  
きざみのり 1帖分  
しょうゆ 大さじ1/2

#### 【ひじきのマリネ】

ひじき乾燥 12g もどす  
しょうゆ 小さじ1/2  
清酒 小さじ1/2  
和風だし 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1  
きゅうり 80g 千切り

にんじん 20g 千切り  
だいこん 100g 千切り  
塩 少々  
酢 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
塩 少々  
サラダ油 小さじ2

①野菜はゆでて水にさらし、冷ます。

②野菜、きざみのり、しょうゆを和える。

①ひじきは { の調味料で下煮をして冷ます。

②にんじんは、ゆでて冷ます。

③だいこんは、ゆでて冷まし、塩をふっておく。

④調味料を混ぜて、ドレッシングを作り、具を和える。



ほうれん草やひじきには、不足しがちな鉄分やカルシウムが多く含まれています。