

5月 食育だより

さいたま市立 南浦和小学校 No.2

新学期が始まって1カ月が過ぎました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。暖かくなってすごしやすくなる時期ですが、運動会の練習も始まり疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけてください。規則正しい生活とバランスの良い食事子どもたちが元気に過ごせるよう、御協力をお願い致します。

### 朝ごはんは活動スイッチ ON!

毎朝きちんと朝ごはんを食べてから登校していますか。朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っていた間に下がっていた体温が上がり、血流が良くなります。そのほか、胃や腸が刺激されて排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡ることによって脳が活発に動き勉強にも集中できたりします。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝ごはんを食べましょう!



#### 朝ごはんにはこんなものがおススメです!

脳のエネギーとなる炭水化物は欠かせず!

汁物等でしっかり水分補給!

食欲のない日は水分も糖質も含まれている果物を。

#### 脳のタイムリミットは12時間!

脳のエネギー源は、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物が吸収された形であるブドウ糖だけです。脳は眠っている間もエネギーを消費するため、夕食でとった栄養が朝には不足してしまいます。朝起きた時には、脳がエネギー切れの状態ということです。脳が栄養不足で働かないと勉強や運動に集中できません。炭水化物が含まれる食品を中心に、バランスよく朝食を食べて脳を働かせましょう。

おなかがすかなくて食べられません。

前日の夕食の時間が遅かったり、遅い時間に夜食を食べたりしていませんか。そうすると、朝になっても胃の中に食べ物が残っているので食欲がわきません。少なくとも寝る2時間前までには食事を済ませるようにしましょう。また、起きてすぐにはおなかがすかないため、早起きをし、余裕をもって朝の時間を過ごしましょう。

朝はいそがしくて食べる時間がありません。

朝ごはんの時間を確保するために、学校の支度は前日にすませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝・早起きの規則正しい習慣を身に付けて、しっかりと朝ごはんを食べる時間を作りましょう。

### はじめての給食はどうですか?



1年生は、4月18日に牛乳を飲む練習、4月19日から給食が始まりました。みんなで協力し、先生やお手伝いの6年生に助けをもらいながら、一生懸命盛りつけや配膳をしていました。スープは、食缶も熱く、お玉も1年生にとっては大きいのですが、こぼさないよう上手によそっていました。

教室を訪れると、「とってもおいしい!」「これ苦手だけど食べてみた!」「明日の給食も楽しみ!」嬉しい言葉をたくさん聞くことができました。



### 旬を味わおう

### えんどう豆

Pea (ピー) は英語でえんどうの仲間の豆のことを言います。春から初夏にかけてスイートピーによく似たかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミン B1 や葉酸が多く、ビタミン C や食物繊維も豊富です。鮮やかな緑色をしたえんどう豆類はカロテンも多く、緑黄色野菜の1つとして扱われます。

#### さやえんどう

未熟なえんどうの豆をさやごと食べます。

#### スナップえんどう

さやえんどうとグリーンピース両方のいいところが合体。さやは肉厚でやわらかく、さやと豆を両方食べられます。「スナップ」は英語で「ポキッとおれる」という意味です。その名の通り、ポリポリ、サクサクと食感がよい野菜です。

#### グリーンピース

さやから取り出した豆を食べます。缶詰や冷凍品としては1年中ありますが、とりたてのグリーンピースの美味しさはこの時期にしか味わえません。

#### 豆苗(とうみょう)

豆やさやではなく、えんどうの若い葉とつるを食べます。

### 2年生がさやむきをしました!

8日に2年生がグリーンピースのさやむきを行いました。栄養士からの話の後、班になってさやむきに取り組みました。「こんなに豆が入っていたよ!」と、さやの中を見せてくれたり、「いろんな大きさがあるよ!」など、様々な発見を教えてくださいました。むかれたグリーンピースはすぐに給食室に届けられ、その日の給食のピーズご飯になりました。



※それぞれの分量は小学生 1 人分の 4 人分量です。  
御家庭で量を調節して作ってみてください。

### ☆開花丼☆

(4人分)

ごはん	600g	①	水	150cc
豚肉(小間)	70g		和風だしの素	小さじ1/4
たまねぎ	180g→薄切り		三温糖	小さじ2
にんじん	40g→いちょう		しょうゆ	大さじ1と1/3
干しいたけ	2g→戻して薄切り		みりん	小さじ1弱
卵	4個		塩	少々
グリーンピース(冷)	20g→ゆでる		②	でん粉
		水		小さじ2

- ① 鍋に①を合わせて煮立て、豚肉を入れて煮る。
- ② たまねぎ、にんじん、しいたけを加えて煮る。
- ③ ②を合わせて加え、とろみをつける。溶き卵を流し入れ、ふたをする。
- ④ 火が通り、好みのかたさになってきたらグリーンピースを入れる。
- ⑤ 4人分にわけて、盛り付けたごはんの上にかけて出来上がり。

親子丼と似ていますが、開花丼は鶏肉ではなく、豚肉または牛肉とたまねぎを卵でとじたものを、ごはんにかけた料理です。  
他人丼ともよばれています。

