



給食たより

令和 7 年 度
さいたま市立針ヶ谷小学校
お子さんと一緒にご覧ください

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

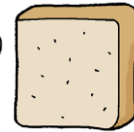


朝ごはんは 大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っている
- ◆ ので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を
- ◆ 目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することが
- ◆ できます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりをもつことが大切です。



エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



5月の献立を紹介します♪

5月15日（木）中国地方・広島県の郷土料理です。

広島菜ごはん・牛乳・小いわしのから揚げ・瀬戸内レモン和え

5月23日（金）運動会応援献立です。紅組も白組も頑張ってくださいね。

味噌カツ丼・塩昆布和え・八杯汁

5月27日（火）埼玉県の地場産物活用献立です。人気の揚げパンに狭山茶の抹茶をまぶしました。

狭山茶揚げパン・ひじきのマリネ・ポトフ

4月の給食の様子をご紹介します♪

4月16日（水）2年生がグリーンピースのさやむきをしました。むいたグリーンピースは給食室でグリーンピースごはんにしました。

グリーンピースのさやをむいたときの色とグリーンピースごはんのときの色で「グリーンピースの色が濃くなっている」と気付く2年生がいました。他学年の児童も「むいてくれてありがた〜い」と言って食べていました。



4月25日（金）の給食では、九州地方・熊本県の郷土料理を提供しました。熊本県河内地方で発見されたと言われる河内晩柑を提供したところ「グレープフルーツより甘い」「皮のところがちょっと苦い」「すっぱいけどおいしい」と言って食べていました。

給食室前には、本物の河内晩柑（約400g）を置いて、触れるようにしました。香りを楽しんだり、重さを感じたりしていました。

