



給食だより

令和6年度8・9月号

さいたま市立大東小学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるポイントを紹介합니다。

元気に過ごすために 生活リズムを整えよう



生活リズムを整えるためには、「早寝・早起・朝ごはん」を心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動などで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活のリズムを乱れさせる原因になります。

朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活リズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に持っているのです。

★どんな朝ご飯が いいのかな？ ★

主食：脳や体のエネルギー源	主菜：良質なたんぱく源	副菜：ビタミンやカルシウムなど
ごはん・パン・麺類 	肉・魚・卵・大豆製品など 	野菜などを使った料理

*さらに牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、
くだものを加えると理想的です。



つく べんとう 作ってみよう！お弁当



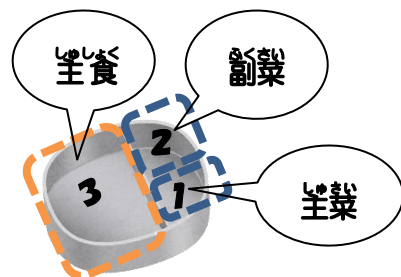
すず 涼しくなると、こうえん 公園など外へ出かける機会が多くなります。そこで、お弁当作りポイントをおさえて、お子様と一緒に弁当作りをしてみたいはいかがでしょうか。

◎自分にあった量のお弁当箱を選ぶ

→お弁当箱の容量（ml）÷1食に必要なエネルギー量（kcal）

◎栄養のバランスを考える

→「主食」「主菜」「副菜」のバランスの基本は「3：1：2」



どうして3：1：2？

主食、主菜、副菜を3：1：2の容積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよく摂ることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を摂りすぎる心配はなく、「副菜2」なら野菜を十分に摂ることができます。

◎味や彩りのバランスを考える

→「甘味」「辛味」「塩味」「酸味」のバランス、「白」「黒」「赤」「黄」「緑」「茶」のバランス

◎衛生面に気をつける

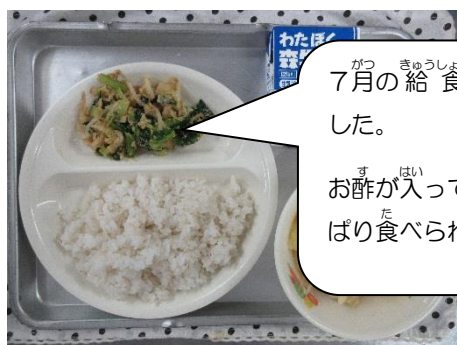
→中までしっかりと火を通す、熱いものはしっかりと冷ましてから詰める、汁気はしっかりと取る

◎隙間なく詰める

→カップなどを利用し、隙間なく中身が動かないように詰める



☆レシピ紹介☆ ごま酢和え



7月の給食にも登場しました。

お酢が入っているのでさっぱり食べられます。

【作り方】

- ①野菜をさっとゆでて水けをしっかりと切る。
- ②※を合わせてドレッシングを作る。
- ③野菜、ドレッシング、すりごまを和える。

★冷蔵庫で冷やすとさらにおいしくいただけます。

【材料】（4人分）

- ・こまつな：2わ →ざく切り
- ・もやし：1/2袋
- ・きゅうり：1本 →輪切り
- ・しょうゆ：大さじ1強
- ・さとう：大さじ1
- ・お酢：小さじ2
- ・白すりごま：大さじ2

※

給食でも人気のある料理です。適度な甘みと、ごまのkokoro、お酢の酸味で、野菜が食べやすくなります。

