



5月給食だより

さいたま市立浦和大里小学校
令和6年5月

5月、春から初夏へ日差しも強くなってきます。気持ちのよい季節ですが、新しい生活の疲れも出るころです。早寝、早起きなど生活のリズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

- 起きたら、朝日を浴びる** (Wake up and bathe in morning sun)
- 朝食をよくかんで食べる** (Eat breakfast well and chew thoroughly). 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。(After breakfast, develop the habit of going to the toilet.)
- 昼間は外で体を動かす** (Move outdoors during the day)
- 食事は決まった時間に食べる** (Eat at set times)
- 早めに布団に入る** (Go to bed early). 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。(Before bed, stop looking at game consoles or smartphones.)

☆給食のレシピを紹介します☆

教室を回っていると、子ども達から「給食のレシピを教えて」と声をかけられることがあります。リクエストがあったレシピを毎月紹介していきます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【和風スパゲティ】

材料	分量 (g) 一人分	作り方
スパゲティ (乾)	60	①いかは茹で、白ワインを振っておく。
ベーコン (短冊)	5	②ピーマンは茹で、冷ます。
豚肉 (小間)	10	③油でにんにくを炒め香りを出す。
たまねぎ (スライス)	30	④ベーコン、豚肉の順に炒める。
にんじん (せん)	10	⑤たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじの順に炒める。
生しいたけ (スライス)	5	⑥火が通ったら調味し、味がなじんだら①を入れる。
しめじ	10	⑦茹でた麺の水をよく切り、⑥に加える。
いか (短冊)	10	⑧ピーマンを加え、和える。
白ワイン	0.4	
ピーマン (せん)	5	
にんにく (みじん)	少々	
しょうゆ	6	
食塩	0.5	
油	1	

☆1年生の給食が始まりました☆

4月17日から1年生の給食が始まりました。どのクラスも配膳の仕方・食べ方・片付け方を学んで、少しずつ上手にできるようになっています。

