



給食だより



令和7年
さいたま市立上小小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる

生活リズムをととのえる

早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



寝ないと太るって本当？！

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



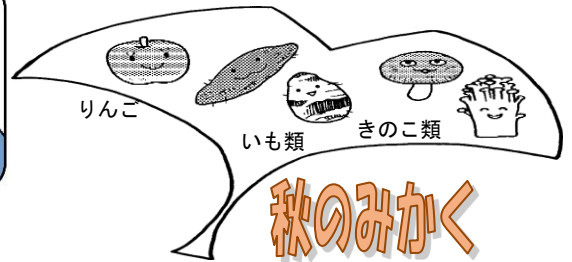
スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



朝の光にはパワーがある？！

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはズレがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。



秋の香りごはん

	＜材料＞	＜5人分＞	＜切り方＞
B	精白米	350g	
	清酒	5g	
	しょうゆ	7.5g	
	食塩	2.5g	
	さつまいも	50g	角切り
	栗	25g	1/4 カット
	鶏肉（小間）	25g	
	にんじん	25g	いちょう
	しめじ	50g	小房
	油揚げ	25g	短冊
	しいたけ	12g	薄切り
A	砂糖	5g	
	しょうゆ	12g	
	植物油	5g	

＜作り方＞

- ①油を熱し、鶏肉を炒める。
- ②にんじん、しめじ、油揚げ、しいたけ、調味料 A を入れて煮る。
- ③米に調味料 B、さつまいも、栗、水を加えて炊く。
- ⑤炊き上がったご飯に具をのせ、蒸らしたら、混ぜ合わせて出来上がり。

さつまいもを使用しているため、米は少なめになっています。給食では、具から水分が出るので、その煮汁も一緒に米に入れて炊きます。

	＜材料＞	＜5人分＞	＜切り方＞
	豚肉	100g	
	じゃがいも	480g	角切り
	にんじん	100g	いちょう
	たまねぎ	80g	くし切り
	ねぎ	60g	斜め切り
	さやいんげん	60g	3cm切り
	にんにく	2g	みじん切り
	しょうが	2g	みじん切り
	植物油	6g	
A	砂糖	12g	
	しょうゆ	40g	
	清酒	6g	
	コチュジャン	10g	
	だし汁	150g	

ピリ辛肉じゃが

＜作り方＞

- ①さやいんげんは、別でゆでておく。
- ②油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。豚肉を加える。
- ③にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ④だし汁を入れる。
- ⑤じゃがいもを入れて煮る。
- ⑥ねぎを入れる。
- ⑦調味料 A を入れて煮込む。
- ⑧①のいんげんを入れて出来上がり。

たまには、ちょっと変わった肉じゃがはいかがですか？