



給食だより

令和8年5月7日
さいたま市立田島小学校

新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。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いるようです。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、連休もあり、4月からの新しい環境での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ましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べることから一日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



おはよう、いただきます！



朝ごはんをしっかりと食べると、体や頭が活動を開始。やる気が出てきて元気に登校できる。



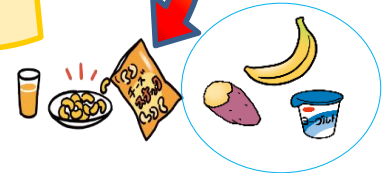
お昼の給食まで、集中力と体力が途切れずに授業を受けられる。

朝ごはんてハッピーサイクル！



朝、おなかがすいた状態で、気持ちよく目覚めことができる。

次の日も朝ご飯をしっかりと食べるために夜更かしせず早く寝る。寝る前の間食もしない。



時間を決めて食べることで身につく。おやつは量や質を考えて食べられる。



《今月の献立から》★★★★★★

◆7日(木) チョレギサラダ

ごま油をベースに にんにくとコチジャンを入れ、韓国風の味に仕上げたサラダです。

◆13日(水) オレンジ風味サラダ

オレンジジュースを使用したドレッシングで野菜を和えます。さわやかな香りがするサラダです。

◆14日(木) 蕨山おこわ

もち米と季節の野菜や山菜、鶏肉などを炊き込む「五目おこわ」で、岡山県蕨山地方の代表的な料理です。

◆15日(金) 鶏肉のコーンフレーク焼き

鶏肉に、ノンエッグマヨネーズとチーズ、コーンフレークをまぶして焼きます。コーンフレークのカリッとした食感を楽しめます。

◆20日(水) もぶりご飯

広島では「混ぜる」ことを「もぶる」と言います。行事のときなどに作り、食べられてきました。広島のもぶりご飯は、その土地でとれる野菜と豆が入っています。

◆26日(火) おかひじきのサラダ

おかひじきは、日本全国の海岸の砂地に自生しています。葉の様子が、海藻のひじきに似ているので、おかに生えるひじきという意味で、「おかひじき」と呼ばれるようになりました。

◆28日(木) 手作り肉団子汁

汁の中に、手作りの肉団子をひとつひとつ落としながら作ります。大きさはそろっていませんが、愛情はたくさん込めていますよ。

◆29日(金) チキンチキンごぼう

山口県の給食でとても人気があるメニューです。献立名を児童が楽しく言えるようにとこの名前をつけたそうです。