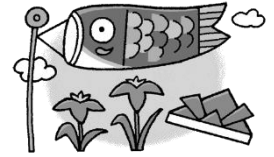


新緑が美しく、とても過ごしやすい季節となりました。5月は季節の変わり目、そしてゴールデンウィークもあるこの時季は、生活リズムを崩しがちです。早寝・早起き、バランスのよい食事を心がけ、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。



## 朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは英語で「breakfast」といいます。断食（fast）を破る（break）という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。朝ごはんを食べる習慣がある人は、栄養バランスのよい食事を心がけてみましょう。普段食べる習慣がない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めてみましょう。

### 朝食で3つのスイッチオン



#### 体のスイッチ



睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

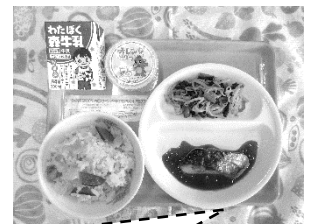
#### おなかのスイッチ



胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 5月1日は「さいたま市民の日」～「さいたま市民の日給食」を実施しました～

さいたま市民の日にちなみ、本校では、4月27日（水）にさいたま市内産のお米と小松菜を使用した「さいたま市民の日給食」を実施しました。地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」は、安全で、新鮮なものが食べられるだけでなく、地元さいたま市を元気にすることにもつながります。ぜひ、この機会にさいたま市内で生産された食材を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



たけのご飯、さばのねぎみそ焼き、おひたし、オレンジゼリー、牛乳

### 給食紹介

- 9日 きつねうどん**：北浦和小学校読書週間に合わせ、図書に出てくる料理を給食で提供するお話給食を実施します。今回の図書は『きつねうどん たぬきうどん』（古内ヨシ・作 大日本図書）。給食ではきつねうどんを提供します。
- 10日 かつおの新玉ねぎソース**：3月から5月にかけては、「初ガツオ」・「上りガツオ」の季節です。さいたま市内産の新玉ねぎを使用したソースをかけて提供します。
- 13日 みそかつ丼**：名古屋めしと呼ばれる料理の一つ。八丁みそを使用してみそだれを作ります。
- 13日 八杯汁**：愛知県の三河地方で古くから食べられている精進料理。「一丁の豆腐で八杯分できるから」、「美味しくて八杯おかわりしてしまうから」などが名前の由来とされています。
- 31日 抹茶あげパン**：新茶の季節に合わせ、あげパンの衣にさわやかな黄緑色の抹茶をまぶします。