



給食だより

令和8年度 9月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

2学期がスタートしました。夏休み中の生活はどうでしたか？生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。



生活リズムを整えるためにできること

☐ 早起きをして、朝の光を浴びている。	☐ 1日3回の食事を、ほぼ決まった時間に食べている。
☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きている。	☐ 寝る前に、テレビやパソコン、スマートフォンなどを使わないようにしている。
☐ 昼間に体を動かしている。	☐ 部屋を暗くして、毎日、ほぼ決まった時間に寝ている。

みなさんはいくつできていましたか？生活リズムが整うと、心と体が安定して、一日を元気にすごすことができます。「前の日より15分早く寝る」など、できることからチャレンジしてみましょう。

6月の給食より～人気の給食のレシピ紹介～



大豆のしゃりしゃり揚げ

材料（4人分）

だいず（乾）
小麦粉（または片栗粉）
揚げ油
★三温糖
★しょうゆ
★水

分量（4人分）

60g 戻す
5g
適宜
小さじ4
小さじ1・1/2
小さじ1・1/2

作り方

- ①大豆を茹でて、小麦粉（または片栗粉）をつけて揚げる。
- ②★印の調味料を煮たて、たれを作る。
- ④①を②で和える。

※大豆をカリッとおいしく揚げるコツは、低温の油でじっくり揚げることです。調理員さんの調理の腕が光る料理です。

ポイント

やってみよう

レベル1

大豆を戻してみよう！

レベル2

大豆をゆでてみよう！

レベル3

大豆を揚げてみよう！

おかずの一品やおやつとしてもおすすめ♪
噛み応えがあるので、少しずつよく噛んで食べましょう！

「さいたま市食育ナビ」。

「さいたま市食育ナビ」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。
市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL : <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



この二次元コードから「さいたま市食育ナビ」にアクセスできます

豆が苦手なお子さんもおいしい！とよく食べてました。喫食率100%の人気メニューです。