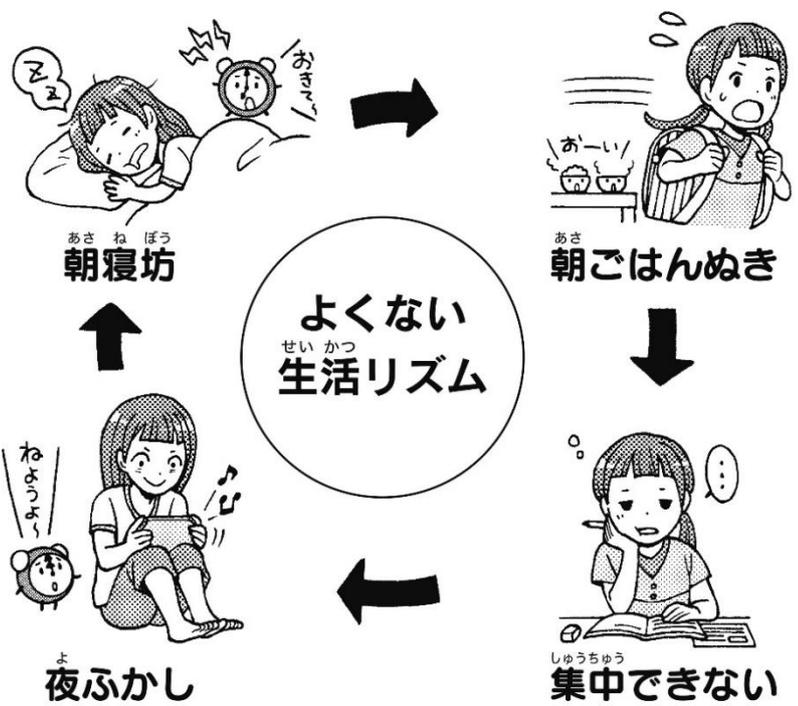




令和6年度8月29日
さいたま市立辻小学校
給食室

なが なつやす お がつき はし あつ ひ つつ がつ なつ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の
つか で たいちよう し き はやね はやお あさ せいかつ
疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをと
とのえて、元気にすごしましょう！

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



よるおそ
夜遅くまで起きていると、睡眠不
そく 足になり、翌日の朝、眠くてなかなか
よくじつ あさ ねむ
か起きられません。朝起きるのが遅
お 朝起きるのが遅
くになると、時間がなかったり、食欲
じかん 食欲
がわかなかったりして、朝ごはんを
あさ 朝ごはんを
食べられないかもしれません。すると、
た 食べられないかもしれません。すると、
午前中は頭がぼんやり、体もだ
こ ぜんちゆう あたま からだ
るくて授業に集中できません。
からだ 体内時計という機能があり、
き のう
24時間よりも少し長い時間を刻ん
じかん すこ なが じかん きざ
でいます。体内時計を24時間に調
たいない ど けい じかん ちよう
整するには朝に太陽の光を浴びて、
せい 朝ごはんをはじめ、規則正しく3食
あさ 朝ごはんをはじめ、規則正しく3食
を食べ、昼間は外で活動し、夜は早
た ひるま そと かつどう よる はや
く寝ることが大切です。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



あさ がた ひと ほう べんきよう
**朝型の方が勉強や
スポーツの成績がよい？**
はや ね はやお あさがた
早寝早起きをしている朝型
ひと おそ ね おそ
のひと、遅寝遅起きをしてい
よる がた ひと べんきよう
る夜型の方の勉強やスポーツ
せい せき せい せき
の成績を比較すると、いずれ
せい せき せい せき
の成績も、朝型の方がよ
けいこう
い傾向にあるとい
けんきゆう ほうこう
う研究報告があり
ます。



ね まえ
**寝る前にスマートフォン
を見ると眠れなくなる？**
スマートフォンからはブ
ブルーライトという青くて強い
み ねむ
光が出ています。夜にこの光
ひかり で よる ひかり
を浴びると、睡眠を促すメラ
あ すいみん うなが
トニンというホルモンが出に
くくなり、眠りに
ねむ
入りづらくなって
はい
しまいます。



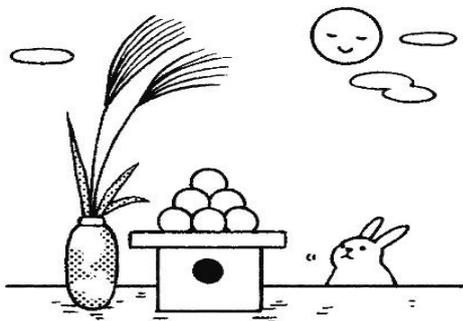
あさ た
**朝ごはんを食べないと
やせられる？**
あさ ぬ たいおん あ
朝ごはんを抜くと、体温が上
りよう へ
がりきれずにエネルギー消費
量が減ってやせにくくなりま
す。また、集中力がなくなるな
しゅうちゅうりょく
どの不調の原因にもなるので、
ふ ちょう げんいん
朝ごはんは毎日食
あさ まいにち た
べる習慣をつけま
しゅうかん
しょう。



こんげつ にほん きょうどりょうり
今月の日本の郷土料理

じゅうごや じゅうさんや
十五夜と十三夜

月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。9月17日は、十五夜献立です。秋の食材たっぷりの「秋の香りご飯」、お月見の時に食べる「月見団子」が入った月見団子汁です。そして、デザートは満月に見立てたお月見ゼリーです。楽しみですね♪



かがわけん きょうどりょうり
 ～香川県の郷土料理～

にく もっそ
肉もっそ

肉もっそは、香川県三豊市の郷土料理で「もっそう飯」という言葉が由来です。もっそう飯は海や山、里の食材を煮て、炊き立てのご飯に混ぜておにぎりにしたものを指します。三豊市では、お祭りに肉もっそを会食として出してから、市民にも親しまれるようになりました。

うちこじり
打ち込み汁

打ち込み汁は、いりこ出汁に季節の野菜を入れて塩を加えず小麦粉と水だけで簡単にこねて打っためんをそのまま入れて煮込んでつくりまします。打ち立てのめんを、別茹でせずにそのまま入れる様子から「打ち込み汁」と名付けられました。温暖で雨の少ない香川県は小麦粉の生産に適しており、小麦粉が身近な食材として使われてきています。

ぼうさい そな
なにからはじめる？防災の備え

9月1日は「防災の日」です。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日の発生した関東大震災に由来します。災害は、いつどこで起きるかわかりません。いざというときに自分や家族を守るためにも備蓄品を用意しましょう。

こめ
米

あらてまはぶ
 洗う手間の省ける
 無洗米やアルファ化
 米もおすすめてです。



しょうひん
インスタント食品

かねつらよう
 加熱不要のカレーや
 お湯で調理できるイン
 スタント食品がおす
 すめです。



かんづめ
缶詰

にく さかな まめくだちのとう
 肉・魚・豆・菓物等その
 まま食べられるものが
 べんり
 便利です。



みず
水

りあたりにち3リットル
 が目安。飲む以外にも
 ろいろなところで活躍
 します。



カセットコンロ・カセットボンベ

あたたか
 温かいものが食べられるとホッ
 とします。カセットボンベは、
 1人あたり1週間6本が目安。



しょうひん
嗜好品

かいらい
 ストレス解消に、エネ
 ルギーを確保できる、
 すきなものを用意して
 おくとよいですね。



きうじやく ただ
 給食では、炊き出しメニューでもある「すいとん」を提供します。「すいとん」は血・骨・肉になる豚肉、
 あぶらあげ はたらちから たいおん
 油揚げ、働く力・体温になる小麦粉、体の調子を整えるこまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎが
 はい
 入った栄養バランスのよいメニューです。

さいがい おおきき たもの のもの たくわ
 災害が起きた時の食べ物や飲み物の蓄えはあるかなど、おうちの人と話してみましよう。