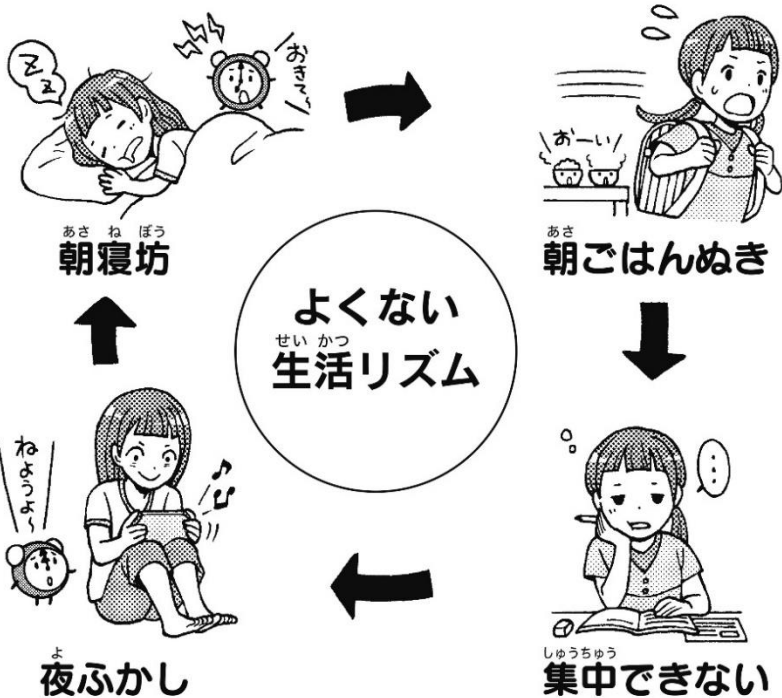




令和6年度8月29日  
さいたま市立辻小学校  
給食室

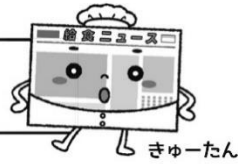
なが なつやす お がつき はし あつ ひ つつ がつ なつ  
長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の  
つか で たいちよう し き はやね はやお あさ せいかつ  
疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをと  
とのえて、元気にすごしましょう！

## 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 起きられませんか。朝起きるのが遅  
お かなると、時間がなかつたり、食欲  
あさ お かわかなかつたりして、朝ごはんを  
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  
からだ りくて授業に集中できません。  
体には体内時計という機能があり、  
24時間よりも少し長い時間を刻ん  
でいます。体内時計を24時間に調  
せい 整するには朝に太陽の光を浴びて、  
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  
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 おそお  
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 ひかく  
の成績を比較すると、いずれ  
せいせき あさがた ひと ほう  
の成績も、朝型の方がよ  
い傾向にあるとい  
けんきゆうほうこく  
う研究報告があり  
ます。

ほんとう 本当

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  
ルーライトという青くて強い  
ひかり で よる  
光が出ています。夜にこの光  
を あ すいみん うなが  
浴びると、睡眠を促すメラ  
トニンというホルモンが出に  
くくなり、眠りに  
はい 入りづらくなって  
しまいます。

ほんとう 本当

あさ た  
**朝ごはんを食べないと  
やせられる？**

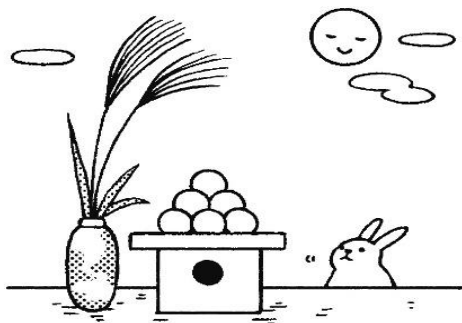
あさ ぬ たいおん あ  
朝ごはんを抜くと、体温が上  
がりきれずにエネルギー消費  
りよう 量が減ってやせにくくなりま  
す。また、集中力がなくなるな  
どの不調の原因にもなるので、  
あさ 朝ごはんは毎日食  
べる習慣をつけま  
しょう。

うそ

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소는、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。

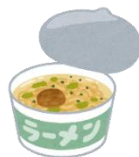
こめ  
**米**

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



しよくひん  
**インスタント食品**

かねつふよう  
 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。



みづ  
**水**

りあたりにち3リットル  
 が目安。飲む以外にもい  
 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。



しこうひん  
**嗜好品**

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。



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、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、ねぎが入った栄養バランスのよいメニューです。

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。