



# 9月の給食だより

令和7年度8月27日  
さいたま市立辻小学校  
給食室

なが なつやす お がっき はじ あつ ひ つづ がつ なつ つか  
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月は夏の疲れ  
がで たいちよう し き はやね はや お あさ せいかつ  
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、元気に過ごしましょう！

はや ね はや お  
**早寝・早起き**  
あさ  
**朝ごはん**

せい かつ もど  
**生活リズムをとり戻そう！**

はや お  
**早起き**



まずは、朝は早めに起き  
て朝の光を浴びるようにし  
ます。また、学校がある日  
も休みの日も、同じ時間  
に起きるようにしましょう。

はや ね  
**早寝**



寝る前にテレビやスマー  
トフォンなどの強い光を見  
ると、睡眠を促すホルモン  
が出にくくなるので、避け  
るようにし、早めに寝るよ  
うに心がけましょう。

あさ  
**朝ごはん**



朝ごはんにはエネルギー  
補給のほかに、脳や体を  
目覚めさせ、排泄のリズム  
をつくる大切な役割があり  
ます。しっかり食べてから  
登校するようにしましょう。

## 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを  
刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、  
朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠を  
とることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活  
を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



## せかい りょうり 世界の料理

### りょうり ～インドネシア料理～



#### ナシゴレン

インドネシアの屋台で人気のあるチャーハンのような料理です。インドネシア語で「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒める、という意味があります。日本のナシゴレンはスイートチリソースを使うことが多いですが、本場のナシゴレンは強い辛味と独特なコクがあるのが特徴です。

#### サテアヤム

インドネシアで親しまれている、いわゆる焼き鳥のようなものです。「サテ」はインドネシア風串焼き料理、「アヤム」は鶏肉という意味があります。インドネシア以外でもマレーシア、シンガポールなどの東南アジアで食べられています。

## 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

### おおさかふ きょうどりょうり ～大阪府の郷土料理～



#### かやくごはん

ごぼうや油揚げなどの具の入ったご飯のことを「炊き込みご飯」や「五目ご飯」と呼びますが、関西では「かやくごはん」と呼ばれることが多いです。「かやく」は、「加薬」と書き、薬味や具材を加えることを意味しています。料理にうま味や彩りを添えることを意味しています。

#### よしのじる 吉野汁

吉野地方がくずの名産地であることから、くず粉を用いた料理は「吉野～」と呼ばれます。根菜を使ったすまし汁にくず粉を加えてとろみをつけ、口当たりのよい汁に仕上げます。

## ぼうさい そな なにかからはじめる?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

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



### 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 くだものとう  
肉・魚・豆・果物等その  
まま食べられるものが  
べんり 便利です。



### みず 水

ひとり 1人あたり1日 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 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、  
ひとり 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、  
好きなものを用意して  
おくとういいますね。



9月1日の給食では、災害メニューとして、「災害用きのこごはん」「防災ビスケット」「すいとん」を提供します。「災害用きのこごはん」は、水を入れるだけで完成します。「防災ビスケット」は、1枚60キロカロリーあるので、エネルギー源になります。どちらもさいたま市の防災基地からいただきました。「すいとん」は、小麦粉を水でこねて作ることができる手軽な食べ物で、昔から炊き出しとして出されていました。災害が起きた時の食べ物や飲み物の蓄えはあるかなど、おうちのひとと話してみましょう。