



9月の給食だより

令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

なが なつやす お しんがつき はし たの なつやす す なつやす あいだ
長い夏休みが終わり、新学期が始まります。楽しい夏休みを過ごせましたか？夏休みの間に、
ついでに夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？早寝、早起きを心がけて、
あさ 朝ごはんをしっかりと食べるようにして、2学期も元気に過ごしましょう！

はや お はや ね
早起き・早寝
あさ
朝ごはん

せい かつ もど
生活リズムをとり戻そう！

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、同じ時間におきるようにしましょう。

早寝



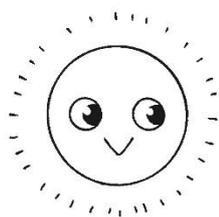
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



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

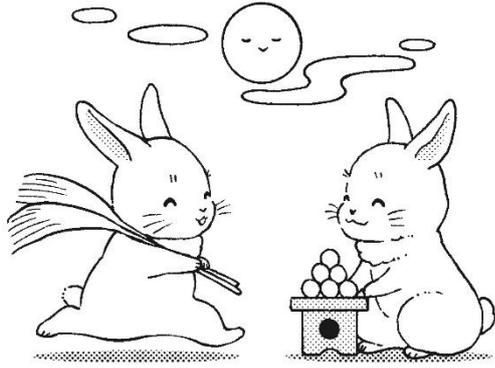
体内時計をととのえるためには



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。



あき ねん ちゅうぎょう じ つき み かい 秋の年中行事 月見は2回



つきみは、だんごやさといもなどをそなえて、つきをなが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29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しいつきを楽しみましょう。十五夜献立は、9月28日に提供します。

かん とう だい しん さい ねん 関東大震災から100年

かんとうだいしんさいは、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもその時の備えを見直してみましょう。



かさい バスケットボールワールドカップが開催されています！



FIBA バスケットボールワールドカップ2023が8月25日から9月10日まで、フィリピン・インドネシア・日本で開催されています。白熱した試合が連日行われていますね。給食では開催国にちなんで5日にフィリピン料理でアドボとニラガ、7日にインドネシア料理でナシゴレンとサテアヤムを提供します。味わって食べてくださいね！

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

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

にくもっそは、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。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った。

まいつき にち しょくいく ひ にちふきん にほん
毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

うちこじる

うちこじるは、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る。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る。