

がつきゅうしょく 9月給食だより

さいたまけんりつぎょうだくとくべつし えんがっこう きゅうしょくしつ
埼玉県立行田特別支援学校 給食室



なつやす あ せいかつ 夏休み明けの生活リズムをととのえよう

なつやす よる あさねぼう つづ はやお あさ ひかり あ あさ
夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまったときは、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを

た あさ た のう からだ めざ ごぜんちゆう げんき かつどう よる
食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動ができます。夜は

はやね じゅうぶん すいみん よる はやお あさ た
早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べら

れなくなってしまうます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

みず たいせつ かんが 水の大切さを考えてみましょう

にんげん からだ やく すいぶん からだ なか えいようそ さんそ はこ あせ たいおん ちょうせつ
人間の体の約60%は水分です。体の中では、栄養素や酸素を運んだり、汗として体温を調節し

たりしています。そのため、汗を多くかく夏場や運動時には、とくにこまめな水分補給が必要になり

ます。また、地球は3分の2が水に覆われていますが、世界には水道がなくて、安全な水を手

い ひと おくにんじょう
入れられない人が6億人以上います。



えだまめ 枝豆について

えだまめ だいず わか しゅうかく へいあんじだい しょもつ えだまめ する
枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。平安時代の書物にも枝豆について記されています。

え どじだい すみだがわ こうじ はたら ひと め あ えだまめ えだ う えだまめ
江戸時代になると、隅田川の工事で働く人々を目当てに、枝豆を枝つきのままゆでて売る「枝豆

う 売」があらわれていたそうです。枝豆は鉄やビタミンB1が多く入っています。



えいよう しゆん さかな 栄養がたっぷりの旬の魚



た もの しゆん さかな ばあい あぶら じ き しゆん しゆん さかな み
食べ物には、旬があります。魚の場合は、油のもっとものる時期が旬といわれ、旬の魚は身

がやわらかくなって、味もよくなります。

さかな あぶら からだ はたら おお きおくりよく こうじょう
魚の油には、体にとってよい働きをするものが多く、DHAは記憶力を向上させ、EPAは

けつえきちゆう ししつ さ けつえき はたら あおざかな とく おお
血液中の脂質を下げ、血液をサラサラにする働きがあります。さんまやさばなどの青魚に特に多く

ふく 含まれています。

きゅうしょく しょうかい 給食のメニュー紹介 なすとひき肉のカレー 10人分

豚ひき肉450g	カレールー220g	①たまねぎはスライス、にんにく、しょうがはみじん切り なすは半月に切って水にさらす。 ②油でたまねぎ、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。 ③なすを入れて炒め、水を入れてなすがやわらかくなるまで煮る。 ④カレールーを入れる。
たまねぎ700g	ケチャップ40g	
にんにく10g	水1、2L	
しょうが10g		
なす550g		
油10g		

がつ おも しょくざい さんちよてい 9月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	あじ	あさり	油揚げ	わかめ
埼玉	国産	鴻巣	青森 岩手	千葉	中国	埼玉	国産
玉葱	にんにく	しょうが	きゅうり	もやし	ほうれんそう	ねぎ	さやいんげん
北海道	青森	高知	福島	群馬	埼玉 群馬	行田 山形	福島
だいこん	キャベツ	こまつな	ごぼう	アスパラガス	じゃがいも	チンゲンサイ	ピーマン
群馬	群馬	埼玉	青森	福岡 北海道	茨城 北海道	埼玉	茨城
えのきたけ	にんじん	みそ	コーン	ひじき	たまご	干し椎茸	切干大根
長野	青森 北海道	埼玉	北海道	国産	埼玉	国産	国産