

給食だより 9月

©少年写真新聞社2023

さいたまけりつぎょうだくとくべつしえんがっこう 給食室

早起き・早寝 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、同じ時間に起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。

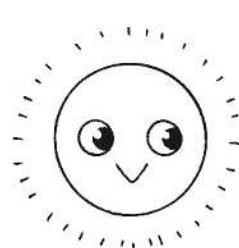
朝ごはん



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す。

©少年写真新聞社2023

体内時計をととのえるためには

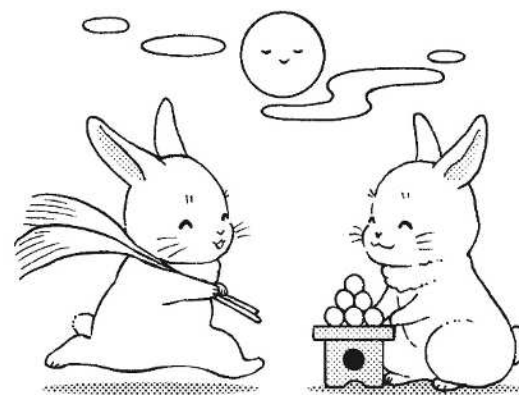


人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



©少年写真新聞社2023

秋の年中行事 月見は2回



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29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

©少年写真新聞社2023

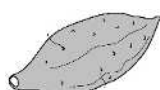

関東大震災から100年

関東大震災は、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よう。



©少年写真新聞社2023

給食のメニュー紹介 秋の香りごはん 5人分

| 【材料】 | 【具】 | 【作り方】 |
|---|----------|--|
| 米 400g | 炒め油 | ①米にしょうゆ・料理酒・むき栗・角切りにしたさつまいもを加え、炊く。 ②しめじは小房に分け、人参は短冊切りにしておく。油あげは短冊切りにし、油抜きしておく。 ③フライパンで油を熱し、具の材料を炒め煮にし、調味料で味付けをする。 ④炊きあがったごはん具を混ぜ合わせる。 |
| しょうゆ 5g | 鶏こま肉 60g | |
| 料理酒 2.5g | しめじ 50g | |
| むき栗 40g | 人参 40g | |
| さつまいも 70g | 油揚げ 20g | 砂糖 13g 本みりん 15g しょうゆ 20g だし汁 適量 |
|  | | |
|  | | |
| | | |

9月の主な食材の産地予定

| 米 | 大麦 | 豚肉 | 鶏肉 | 大豆 | 油揚げ | みそ | たまご |
|------|------|-----|----------|----|-----|-----|-------|
| 埼玉 | 国産 | 鴻巣 | 青森 岩手 | 国産 | 埼玉 | 埼玉 | 国産 |
| じゃが芋 | にんじん | 玉ねぎ | キャベツ | 大根 | しめじ | もやし | チンゲン菜 |
| 北海道 | 北海道 | 北海道 | 群馬 | 青森 | 長野 | 群馬 | 埼玉 |