



# 給食だより

家庭数

9月号 さいたま市立新開小学校

2学期が始まって2週間が経ちました。9月に入りましたが、まだまだ暑い日は続きます。今の時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、残暑を元気に乗り切りましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう！

人間の体内時計の周期は地球の1日24時間より少し長めとされています。体内時計は、朝の光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることによってリセットされ、正確に保つことができます。

早寝をしてぐっすりとおくと、1日の脳と体の疲れがとれて元気な体が作られます。

早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、正しい生活リズムのスイッチが入ります。

脳や体が自覚めて集中力が高まり、勉強や運動に力が発揮できます。

朝ごはんを食べると、エネルギーが補給されて体温が上昇し、体が自覚め始めます。

## ～9月は「防災月間」です～

家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに家族の状況に合わせて必要なものが足りているか確認する機会にはいかがでしょうか？非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄をしましょう。

### 非常食は何日分必要？

災害が発生してから、救助体制が整うまでに3日はかかると言われています。そのため、**1人3日分×家族の人数分**を用意しましょう。

保存性のよい、食べられたものを少し多めに買い置き

- 1 備える
- 2 食べる
- 3 買い足す

ローリングストック

# まごわやさしい

9月には敬老の日があります。日本は世界でも有数の長寿国で伝統の和食文化のすばらしさは世界でも注目を集めています。

「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食文化に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の洋風化で肉や脂肪の摂りすぎになりやすい現代の日本の食事ですが、からだにやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べましょう。



## ～9月9日は「重陽の節句」です～

重陽の節句は「菊の節句」と呼ばれ、この日は菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝います。

9月9日の給食には、重陽の節句（菊の節句）にちなんで、菊の花を使ったおひたし「菊花和え」を取り入れました。



## ～今月の献立紹介～

9月11日（金） 広島県 郷土料理

- もぶりごはん
- モウカサメの竜田揚げ
- レモン和え



もぶりごはんは、ひじき、ごぼう、こんぶなどの具がたっぷりに入った混ぜご飯です。「もぶる」とは広島弁で「混ぜる」という意味です。

9月14日（月） 愛知県 郷土料理

- みそカツ丼
- 大根ときゅうりのしょうが和え
- けんちん汁



みそカツは、とんかつに「八丁味噌」を使ったみそだれをかけたもので名古屋市の名物料理のひとつです。

9月17日（木） 奈良県 郷土料理

- 白飯
- かしわのすき焼き
- もみうり
- 冷凍みかん



もみうりはきゅうりの酢の物のことです。きゅうりを塩でよくもむことからこの名前がついたと言われています。