



# 給食たより

令和6年度  
さいたま市立海老沼小学校  
お子さんと一緒にご覧ください

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋に近づいていきます。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋と、楽しみがたくさんありますが、おいしいものが多い食欲の秋でもあります。給食にも旬の食べ物が登場します。秋の味覚を味わいましょう。

## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

No.027

### 食育クイズ

牛乳、水、砂糖それぞれ200mLをコップに入れて重さをくらべてみると？

①全部同じ重さ ②牛乳がいちばん重くて、水、砂糖の順に軽くなる ③砂糖がいちばん重くて、水、牛乳の順に軽くなる

No.027

### 答え

②牛乳がいちばん重くて、水、砂糖の順に軽くなる

計量カップに、牛乳と水と砂糖を入れて、それぞれ200mLの分量になるようにしました。それをコップに入れて重さをはかるところ、違いができました。200mL当たりでいちばん重かったのは牛乳で206g、次に重かったのが水で200g、いちばん軽かったのが砂糖で130gでした。

食品などのあらゆるものは、体積（かさ）が同じでも重さに違いがあります（同じ場合もあります）。水1mLは1gなので、体積と重量は同じになります。

# がつ こんだて しょうかい 9月の献立を紹介します！



9月5日

ジーエス コラボレーション ランチ  
GS Collaboration Lunsh

がいこく しょくぶんか し  
外国の食文化を知ろう！

だいかんみんこく  
「大韓民国」

1:主食は日本と同じく「お米」。

2:はしとスプーンは「金属製」。置くときは「縦」に置く！



日本

おぼんの手前に  
「よこ」むきに置く  
(持ち手が右にくる)



韓国

おぼんの右側に  
「たて」むきに置く  
(持ち手が下にくる)

3:韓国語で「おいしいです」は「맛있어요」。

英語では…

「おいしい」だけでなく、具体的に褒め称えるそうです！

たとえば、「スパイスはきいていておいしい: so spicy」や

「あまくておいしい: so sweet」など。

おいしかったことを伝える「ポーズ」や「笑顔」があるとさらにGoodですね☆



9月17日

つきみきゅうしよく  
お月見給食

しゅうごや きゅうれき がつ 15日 にごとで、この日に  
見える月がたいへん美しいことから「中秋の名月」と  
言われます。美しい月を鑑賞しながら、秋の美  
りに感謝する行事が「お月見」です。お月見の時に  
供えるお団子やススキには意味があることを知って  
いますか？

おだんご

月と同じ丸い形の団子をお供えし、食  
べることで健康と幸せが得られると  
考えられています。十五夜にちなんで  
一寸五分(約4.5cm)の大きさのお団子  
を15個お供えするそうです。

ススキ

作物や子孫の繁栄を見守ってく  
ださる神様の「より代」と考えら  
れている「稲穂」に似ていること  
からススキがお供えされるよう  
になりました。



9月19日

しゅうぶん ひききゅうしよく  
秋分の日給食

今年の「秋分の日」は9月22日ですね。みなさん  
は「秋分の日」がどんな日か知っていますか？「秋分  
の日」とは昼と夜の長さが同じになる日です。この日を  
過ぎると、だんだんと夜の時間が長くなり季節が秋へ  
と変わっていきます。

まだまだ暑い日が続きますが、秋のはじまりを祝っ  
て今日は秋らしい献立にしま

した。きのこや栗、鮭などの

秋の食材を楽しみましょう♪



9月27日

としょ きゅうしよく  
図書コラボ給食

今回紹介したい本は「あげる」という本です。

おいしそうな絵がたくさん登場する「揚げ物」の本  
です。揚げている時の音や食べる時の音はいろいろ  
ありますね。給食で人気の揚げ物といえば「揚げ  
パン」ですね。揚げパンをおいしく揚げるコツは高温  
で1分程度くるくる回しながら揚げることです♪  
「シュワシュワシュワ〜」と静かな音で揚げていき  
ます。食べる時はどんな音がするでしょうか？

