



給食たより

令和 7 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ね。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



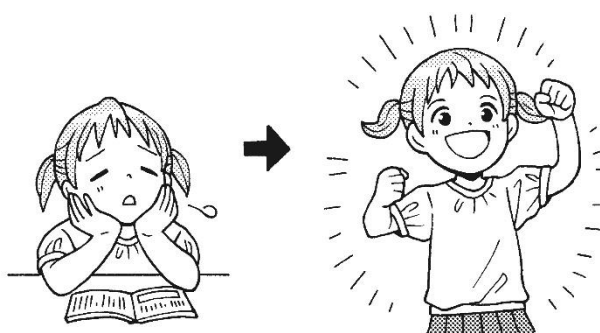
1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元氣を取り戻しましょう。

ビタミンB₁が多く含まれる食品

豚肉 ナッツ類 大豆 玄米
カリフラワー ほうれんそう

甘いものや主食を食べ過ぎてしまったとき、これらを体の中でエネルギーへと変換するときに必要になるのがビタミンB₁です！
☆白ごはんを五穀米に変えてみるのは、いかがですか？♪

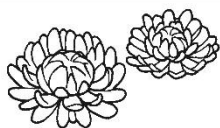
ビタミンB₂が多く含まれる食品

レバー アーモンド 納豆
うなぎ たまご

ビタミンB₂は特に脂質を体の中で利用するときに必要になる栄養素で、皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に役立ちます。

☆納豆やたまごは朝ごはんに取り入れやすい食品です。朝ごはんに＋1品いかがですか？♪

9月の食にまつわる行事と献立を紹介します！



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



「五節句」という言葉、日本はのカレンダーをよく見ていると、たびたび出てきます。有名なのは「七夕（七夕の節句）」ではないでしょうか。「五節句」は、奈良時代に中国から伝わった、奇数が重なる日をめでたいとする考えがもとになっています。江戸時代に日本の公式な行事と定められたそうですよ。

☆1月7日 人日の節句（別名：七草の節句）

☆3月3日 上巳の節句（別名：桃の節句）

☆5月5日 端午の節句（別名：菖蒲の節句）

☆7月7日 七夕の節句

☆9月9日 重陽の節句（別名：菊の節句）

並べてみると1月7日の人日の節句だけ数字のならびが仲間外れのように思えますね。古来の中国では1月7日は「人の日」と定められ、無病息災を祝う特別な日であったそうです。日本も中国にならい、1月1日ではなく、1月7日を「人日の節句」と定めたそうです。

9月4日 G・Sコラボレーションランチ

タイ王国（タイ）の料理を紹介します！昨年度も人気だった「ガパオライス」と新メニュー「トムヤムクン」を作ります。日本から飛行機で約6時間、時差は2時間と遠いようで近いタイは、広く海に面している国で海鮮を使った料理も多くあります！行ってみたいですね！



9月12日 図書コラボ給食

今回紹介する本は「ひみつのカレーライス」という本です。カレーライスの「ひみつ」とはいったい何でしょう。おはなしの中に「とある木」が登場しますが、校庭にこんな木があったらいいなと思ってしまいました。本にならって給食室でも福神漬け作りに挑戦します☆



9月18日 夏祭り給食

みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？夏祭りには行きましたか？家にいてもどこからか花火の音が聞こえる日があったのではないのでしょうか。夏の思い出を振り返るように、夏祭り給食を味わいましょう。屋台ごはんは栄養がかたよりがちです。バランスよく食べましょうね！



9月22日 秋分の日給食

今年の「秋分の日」は9月23日です。「秋分の日」は昼と夜の長さが同じになる日です。この日をすぎると、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。秋のはじまりを祝って22日は秋らしい献立になっています。きのこやさつまいも、さんまなど秋の味覚をおいしくいただきますよう♪

