



給食たより

令和 8 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

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますが、季節は少しずつ秋に近づいていきます。秋は、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、おいしいものがたくさんある食欲の秋でもあります。2学期の給食も、行事食や図書コラボメニュー、旬の食べ物などわくわくする献立がたくさん登場します♪楽しみにしてくださいね！

生活リズムのととのえ方

はやお はやね
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。

あさ ひかり あ
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。

き そく ただ しよく じ
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日のリズムがつけやすくなります。

にっちゅう かつ どうてき
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。

9月1日は防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

がつ こんだて しょうかい 9月の献立を紹介します！



9月9日（水） としょ きゅうしょく 図書コラボ給食 きゅうしょくしつ 「給食室のいちにち」

このか きゅうしょくしつ ほん
9日は「給食室のいちにち」という本に
とうじょう きゅうしょくしつ
登場するカレーを給食室でアレンジし
ていきょう まいにち
て提供します♪毎日、あたりまえのように
た きゅうしょく おも
食べる給食ですが、どのように、どんな思
いをつくられていたのでしょうか？食べるまえ
に、ぜひとしょかん で1度読んでみてください
い！食べるのがたのしみですね♪



9月18日（金） みやざきけん きょうどりょうり 宮崎県の郷土料理

18日は、にち なんばん ていきょう
チキン南蛮バーガーを提供しま
す！チキン南蛮は、なんばん みやざきけん きょうどりょうり
宮崎県の郷土料理とし
て知られています。きゅうしょく
給食では、こっぺパン
もいっしょ ていきょう
一緒に提供するので、自分でチキン南蛮
とキャベツをパンにはさんで、ハンバーガ
ーにしてたべましょう♪あま す
甘酢だれとマヨネ
ーズがかかっています！ぜひたべたらかんそう
を教えたいですね！

9月24日（木） しゅうぶん ひ こんだて 秋分の日献立



23日はにち しゅうぶん ひ
秋分の日です。24日はか あき しゅん
秋に旬を
むかえるた もの と い こんだて ていきょう
食べ物を取り入れた献立を提供し
ます！しゅうぶん ひ ひる よる なが おな
秋分の日は、昼と夜の長さが同じにな
る日とされています。また、あき めぐ かんしゃ
秋の恵みに感謝
をする日ともされています。「秋のかおりごは
ん」には、くり
栗やさつまいも、しめじなどのしゅん
旬の食べ物が入っています。きせつ かん
季節を感じられる
ま 混ぜごはん
混ぜご飯になっています♪

9月25日（金） つきみ こんだて お月見献立



25日はにち じゅうごや じゅうごや きゅうれき がつ
十五夜です。十五夜とは、旧暦8月
15日のことで、つき
月がきれいにみえることか
ら「中秋の名月」ともいわれています。美
ちゅうしゅう めいげつ うつく
しい月を鑑賞しながら、あき みの かんしゃ
秋の实りに感謝をす
る行事が「お月見」です。
げつ おな まる かたち しらたまだんご はい
月と同じ丸い形をした白玉団子の入った、
つきみだんごじる あき しゅん つか
「月見団子汁」や、秋が旬のさんまを使った
「さんまのかばやどん ていきょう
さんまの蒲焼き丼」を提供します♪