

# 9月 給食だより

川口市立朝日西小学校  
令和6年9月  
☆毎月19日は食育の日☆

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。生活リズムは乱れていませんか？

早寝、早起き、朝ごはんを意識して体調を整えて学校生活を送りましょう。

## 生活リズムを取り戻そう!



わたしたちは、太陽が昇ると自覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるといった体のリズムを持っています。1日は24時間ですが、私たちの体は25時間の周期で活動しています。この時間のずれを調節しているのが、体にある「体内時計」という機能です。

体内時計を正常に働かせるためには・・・

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②風間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③友人や家族と一緒に食事をとったり、勉強や運動をする
- ④1日3回の食事を規則正しくとる

などが有効といわれています。



## カルシウム足りていますか？

成長期の今、みなさんの骨はどんどん大きくなっています。また、高学年から中学生は、一生のうちで一番多くカルシウムを骨に貯めることができる時期です。将来のためにも、カルシウムをしっかりとして、丈夫な骨を作りましょう。

牛乳には栄養がいっぱいですが、牛乳だけで全ての栄養をとることはできません。野菜や主食などバランス良く食べることが大切です。



みなさんには成長に必要な分、骨に蓄える分のカルシウムが必要です。給食を全部食べると、1日に必要なカルシウムの約半分の量がとれるようになっています。



# 十五夜と行事食

今年の十五夜は9月17日

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいにみえることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

～17日は七夕献立～

ごはん 牛乳 だご汁 あじ塩電田揚げ ひじきのサラダ 月見ゼリー

☆だご汁は熊本県の郷土料理で有名ですが、川口市でも植木の里安行地区では、十五夜に神様へ豊作の感謝を込めて郷土料理として食べられていました。



## ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

### ♪ 冬瓜汁 ♪

冬瓜は漢字で冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。水分が多く、体を冷やす効果があるため、暑い時期に食べてほしい食材です。汁物に入れることで食べやすくなります。



【材料：給食4人分】

- ・冬瓜・・・150g
- ・にんじん・・・40g
- ・長ねぎ・・・20g
- ・油揚げ・・・1/2枚位
- ・小松菜・・・40g
- ・しょうが・・・1かけ位
- ・だしの素・・・小さじ1
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・適量
- ・水・・・600cc

【作り方】

1. 材料の下処理をします。油揚げは油抜きを行い、短冊に切る。冬瓜、にんじんは皮をむいていちょう切り、小松菜は根元を切り落としてよく洗い、2～3cmに切る。長ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
2. 鍋に水を入れにんじんを煮る。軽く火が通ったら、油揚げや他の野菜を加えて煮る。  
(しょうがはまだ入れません)  
※灰汁はこまめに取りましょう。
3. だしの素、調味料、しょうがを加えて味を整える。
4. 分量外の水で片栗粉を溶き、鍋に入れとろみをつける。

◎みそ味で作っても美味しい汁物になります。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。