

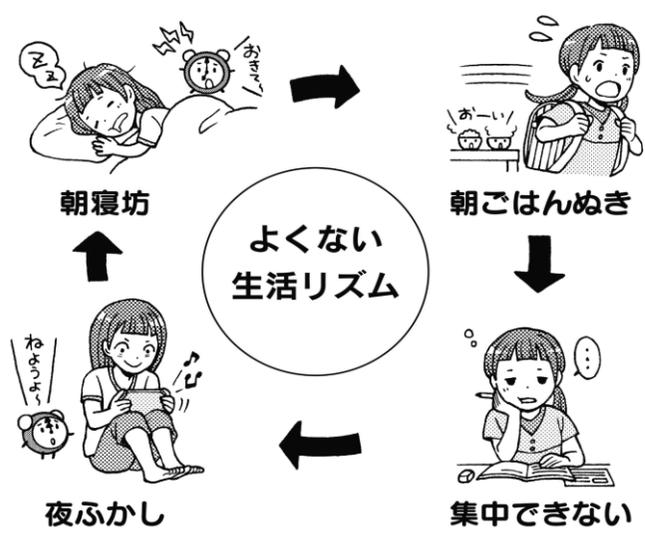
給食だより 9月号

令和6年9月2日
和光市立第三小学校
毎月19日は「食育の日」です!!

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをしっかりととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。



夏休み明けの生活リズムをととのえよう!!



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するためには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには 朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて、夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには 朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

秋の年中行事 ～月見は2回～



月見は、月見だんごやさといも、豆や栗を供えて、すすきを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あり、両方行うのが習わしになっています。今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。

給食では、十五夜にちなんで、9月13日に「お月見団子汁」を作ります。年に1度しか登場しないみなさんに人気のメニューですので、楽しみにしてくださいね。



何が違うの？消費期限と賞味期限？



消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。



賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



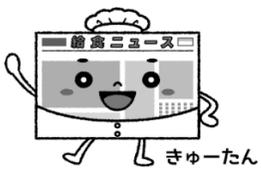



クイズ

□にあてはまる漢字は①、②、③のうちどれかな？

A. 太刀□ B. 柳葉□ C. 秋刀□

①心 ②魚 ③剣



答えは次のページの右下にあります。チェックしてくださいね。

じゅうごや 十五夜 3択クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とつてもむずかしい

レベル★

Q1 十五夜に見る月を「中秋の名月」といいますが、次のうち正しい意味はどれでしょう？

1 中秋という名前の月
 2 秋の真ん中に出る月
 3 秋の中ごろに出る三日月

レベル★★

Q2 十五夜にお供えする月見だんごは、収穫に感謝し、ある作物から作ります。その作物とは何でしょう？

1 米 2 麦 3 豆

レベル★★★

Q3 月見だんごの言い伝えとして、本当にあるものはどれでしょう？

1 年齢の数だけ食べると健康になる。
 2 盗んでも、盗まれてもよいことがある。
 3 たくさん食べるとタヌキになる。

レベル★

Q4 十五夜は別の名前で「芋名月」といいますが、お供え料理の「きぬかつぎ」に使うものはどれでしょう？

1 じゃがいも
 2 さつまいも
 3 さといも

レベル★★

Q5 現在の暦で、十五夜とはいつのことでしょう？

1 8月15日
 2 9月15日
 3 毎年ちがう日

こたえ Q1=2 Q2=1 Q3=2 Q4=3 Q5=3

9月の献立より 給食レシピ作ってみませんか？

ぶたキムチ



簡単で、野菜もたっぷり食べられるスタミナ満点の一品です。キムチのピリツと辛い味つけで食がすすみます。ぶたキムチの具をごはんの上のにのせて丼ぶりにしたり、焼きそばやうどんにからめてもおいしいですよ♪おうちにある具材でアレンジ可能です。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。



<材料> 5人分

- ★ぶた肉(小間切れ).....250g
- ★酒(ぶた肉の下味).....小さじ1杯
- ★濃口しょうゆ(ぶた肉の下味).....小さじ1杯
- ★しょうが.....1かけ(5g程度)
- ★にんにく.....1かけ(4g程度)
- ★たまねぎ.....中1個(180g程度)
- ★にんじん.....2/3本(80g程度)
- ★キャベツ.....120g
- ★白菜キムチ.....100g程度
- ★にら.....35g

<作り方>

- ① 材料は次のように準備します。
 ぶた肉(酒・濃口しょうゆで下味をつける)しょうが・にんにく(みじん切り)たまねぎ(スライス)にんじん(せん切り)キャベツ(ざく切り)にら(2cm程度に切る)
- ② フライパンを熱し、油をしいたら、しょうが・にんにくを入れ、香りが出るまで炒めます。次に下味をつけたぶた肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めます。にんじん→たまねぎ→キャベツ→にら→白菜キムチの順に加え、炒めます。材料に火が通ったら、調味料(本みりん・三温糖・濃口しょうゆ)を入れ、味つけします。
 ※味を見て、食塩を加えます。
- ③ 分量の水(大さじ1杯)で片栗粉を溶き、水溶き片栗粉を作ります。水溶き片栗粉を数回に分けて入れ、とろみがつくまでしっかり加熱します。
- ④ 仕上げにごま油を回し入れたら、出来上がりです。

- ☆油.....小さじ2杯
- ☆本みりん.....小さじ2杯
- ☆三温糖.....小さじ2杯
- ☆濃口しょうゆ.....小さじ2杯
- ☆食塩.....少々
- ☆片栗粉.....小さじ2・1/2杯
(片栗粉を溶く水.....大さじ1杯)
- ☆ごま油.....小さじ1/2杯



クイズの答え ② 魚