



# 給食たより

令和6年度  
さいたま市立針ヶ谷小学校

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。

学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

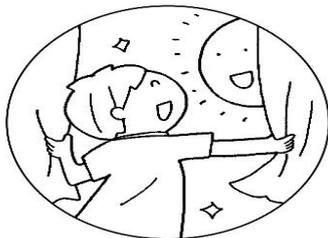
## 生活リズムのととのえ方

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、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

## 9月の献立を紹介します！

☆9月9日（金）は「重陽の節句献立」です♪

献立：五目ごはん 牛乳 菊花和え 重陽の節句汁

「重陽の節句」は、菊が咲く季節と重なるので「菊の節句」ともいわれています。

行事食として菊酒を飲んだり栗ごはんを食べたりします。給食では、菊花和えや旬の野菜を入れた重陽の節句汁を提供します。

☆9月17日（火）は「十五夜献立」です♪

献立：さんまのかば焼き丼 牛乳 ゆかり和え 月見団子汁

十五夜は「中秋の名月」ともいわれています。十五夜の日には、収穫のお祝いと食べ物への感謝の気持ちを込めて、その年にとれる作物をお供えします。また、ススキは稲穂に似ていることや、魔よけになることから、ススキも飾られることがあります。給食では十五夜にちなんで満月に見立てた白玉団子を入れた月見団子汁を提供する予定です。

☆9月18日（水）は「兵庫県の郷土料理」です♪

献立：たこめし 牛乳 ホキの野菜あんかけ ばち汁

たこめしは、もともとは漁師飯で、たこのおいしい土地には郷土料理として伝わっています。兵庫県では「明石だこ」が名産です。ばち汁とは、兵庫県の郷土料理で、そうめんが入った汁物です。兵庫県の播州地方では、そうめんの生産がさかんに行われています。そうめんを作る時に、切り落とす両端の部分が、三味線のばちに似ていることから「ばち汁」と呼ばれています。

