

# 給食だより

令和6年9月3日  
北本市立中丸小学校



昼間はまだまだ暑い日が続いていますが、朝や夕方の風がさわやかで、秋の訪れを感じるようになってきました。秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」など、何をするにも心地よい季節だと言われています。また、「食欲の秋」という言葉があるように秋に旬を迎える食材もたくさんあり、食欲が増す季節でもあります。旬の食材を楽しみ、元気に過ごしましょう。

## みなお なつやす あ せいかつしゅうかん 見直そう！夏休み明けの生活習慣

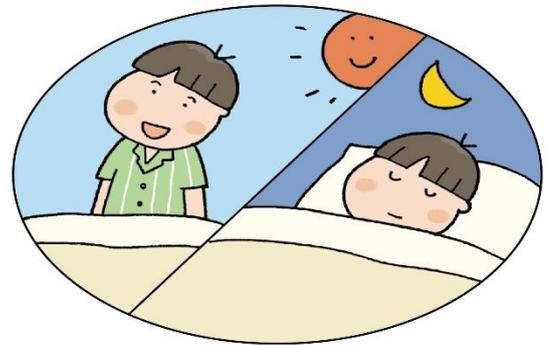
きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をするにも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

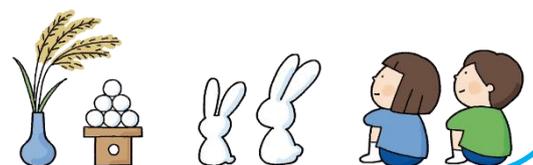


## 十五夜と十三夜

江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日です。今年の十五夜は9月17日（火）です。給食では芋名月をイメージした「里芋のそぼろあんかけ」と「お月見大福」がでます。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

また、今年の十三夜は10月15日（火）です。十三夜の月は、満月の少し欠けた状態をしていますが、十五夜に次いで、月がきれいと言われています。





# 災害に備えましょう！

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。今年も、関東大震災から101年です。夏休み中も地震や台風などがありました。災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから、常温で保存できる食品などを備蓄しておきましょう。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】**
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



### 【調味料】

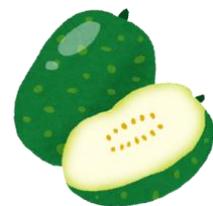
- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



## 9月の食材 なし



## とうがん



梨は7月頃から出回り始め、9月に出荷のピークを迎えます。

梨には、消化を助けてくれる酵素が多く含まれ、胃の調子を整えてくれます。また、カリウムが多く含まれ、むくみの解消に効果的です。

梨を食べたときに感じるザラザラとした食感、植物の細胞にある「石細胞」によるものです。給食では、5日（木）に北本市産の梨を使用します。

冬瓜は冬の瓜と書きますが、旬は6月から9月の夏野菜になります。冬まで保存が可能であることからこの名前がつけました。

肌の健康を保つビタミンCや余分な塩分を排出し、むくみの解消につながるカリウムが多く含まれています。果肉以外にも皮は炒め物、わたは汁物の具などにも活用できます。給食では、北本市産の冬瓜を使用し、26日（木）に冬瓜のミネストラスープがでます。

2学期も安心・安全な給食の提供を心がけていきますので、よろしく願いいたします。

また、10月4日（金）に1年生保護者給食試食会を実施予定です。教室でお子様の様子を見ることはできませんが、普段食べることのできない給食をぜひ試食していただけたらと思います。