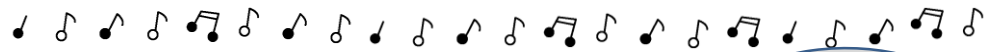


給食だより



平成 30 年 9 月
さいたま市立
大宮南小学校

2 学期が始まりました。夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？
8 月の終わりから 9 月の始めにかけては夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3 食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、外で元気に運動しましょう。



こんげつ ぎょうじしょく つきみ 今月の行事食「お月見」

ことし しゅうごや
今年の十五夜は
がつ にち
9 月 24 日です！

十五夜は、「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれ、月見団子を作り、芋やすきをお供えして満月を眺める風習です。

給食では、「里芋といかの煮物」「月見団子汁」がお月見献立です。
月見団子汁には、白玉もちを入れ、お月見団子に見立てました。

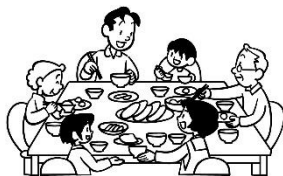


行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、四季のある日本ならではの風習です。世界無形文化遺産にも登録されている「和食」の良さでもあります。

きゅうしよく きょうじしょく 給食の行事食

- | | |
|------------------|----------------------|
| 9 月：十五夜（中秋の名月） | 12 月：冬至 |
| 4 月：入学・進級お祝い | 1 月：正月、鏡開き |
| 5 月：端午の節句（子どもの日） | 2 月：節分 |
| 6 月：夏至 | 3 月：桃の節句（ひな祭り）、卒業お祝い |
| 7 月：七夕 | |

給食に登場する行事食は、年間 11 種類です。日本には、他にもたくさんの行事食があります。おうちで食べている行事食に、どんなものがあるか思い出してみましょう！



こんげつ きょうどりょうり ひろしまけん 今月の郷土料理 ～広島県～

<もぶりご飯> ※献立表に誤って“もりぶご飯”と表記されていましたが、正しくは“もぶりご飯”です。
おたけしむかしぎょうじさいにたよく食べられている豆が入った混ぜご飯です。「もぶる」とは、ひろしまけんま いみひろしまけん
広島弁で「混ぜる」という意味です。

<ワニの竜田揚げ>

ワニとは魚のサメのことで、昔、交通が不便だった山間部では、山陰から運ばれてくるワニだけが、くさりにくく、お刺身としても食べられる魚でした。

<レモン和え>

瀬戸内地域ではかんきつ類の栽培が盛んで、特に広島県はレモンの生産量が日本一です。

す きらなんた 好き嫌いしないで何でも食べよう！

食べ物には、それぞれいろいろな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」が体の中に入り、からだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれたりします。たくさんの種類の食べ物から、たくさんの種類の「栄養素」をとって、元気なからだをつくりましょう。

食べ物は、含まれる栄養素のはたらきの違いから、3つのグループに分けられます。

- あか**・・・からだをつくる食べ物
(肉、魚、たまご、牛乳など)
- き**・・・エネルギーのもとになる食べ物
(ご飯、パン、あぶらなど)
- みどり**・・・からだの調子を整える食べ物
(野菜、くだものなど)

あか き みどり しょく
赤・黄・緑の3色そろった
食事を心がけましょう！

