

# 給食だより

令和7年10月 さいたま市立上落合小学校

秋の風が気持ちよく感じられるようになりました。2学期が始まって1か月が過ぎましたが、学校の生活リズムを取り戻せていますか。1日の活動は「朝ごはん」から始まります。朝ごはんは、育ち盛りの小学生にとってなくてはならない大切な食事です。朝ごはんを食べて体内時計のスイッチを入れて生活リズムを整えましょう。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

## 朝ごはんの効果

**脳にエネルギーを補給** 頭が動き出すのに必要な脳の栄養源のブドウ糖が補給され、集中力を高めることができます。  
**体温アップで体が目覚める** 睡眠中に下がった体温が上がり、1日を元気にスタートできます。



朝ごはんを食べるとき、「どんな料理かな? (視覚)」「いいにおい (嗅覚)」「おいしいな (味覚)」等五感が働いて脳や体が動き出します。また、腸の動きが活発になり排便しやすくなります。

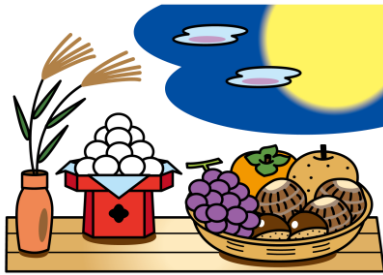


## 体内時計を整えよう

私たちの体の中には生体のリズム(体温の上昇下降など)を整える体内時計があります。この時計は地球の自転周期の24時間より長く設定されています。(24.5時間)そのため、毎日少しずつ修正する必要があります。効果的なのは朝の光を浴びることと、規則正しく食事を摂ることです。朝ごはんを抜いたり、夜食を摂ったりする習慣は体内時計を狂わせることになり、夜型生活になりやすくなります。



## 秋を楽しむ🐰お月見の行事



2025年の十五夜は10月6日、  
十三夜は11月2日です。

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

## お残り0キャンペーン

6月2日(月)~6月6日(金)の5日間、給食委員会による「お残り0キャンペーン」の取り組みが行われました。クラス全体で残菜をゼロにしようと励まし合いながら、苦手なものもチャレンジする姿が見られました。残菜がゼロになることが必ずしも良いこととは限りませんが、児童のみなさんの健康や成長のためにも、食品ロスを出さないためにも、これからも残さず食べてほしいと思います。

## ハロウィン 31日はハロウィンです。

ハロウィンといえばかぼちゃを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。かぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」は、かぼちゃの目や口などの形をくり抜いて作る提灯です。もともと海外の文化ですが、最近日本でも仮装を楽しむお祭りとして定着してきました。給食では、31日に「パンプキンシチュー」が登場します。お楽しみに!

