

給食だより



元気に2学期を
スタートさせましょう

令和6年8・9月 さいたま市立上落合小学校

いよいよ2学期が始まりました！休み明けは、眠気やだるさを感じ、体の不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。体の不調を解消するために以下の4つのポイントを意識して生活してみましょう。また、暑さの厳しい日が続きますので、水分補給もしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

☆生活リズムを整える4つのポイント☆

はや お はや ね
早起き、早寝をする



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



き そくただ しよくじ
規則正しく食事をとる



にっちゅう かつどうてき
日中は活動的に過ごす



なつ つか かい ふく

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事にとり入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



す
酢



うめぼ
梅干し



レモン

ビタミンB1を多く含む食品例



ぶたにく
豚肉



げんまい はいがまい
玄米・胚芽米



ねぎ
ねぎ漬



うなぎ



まめい
豆類

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。
給食でも17日にお月見献立が登場します。

とうもろこしの皮むき体験

7月に、3年生がとうもろこしの皮むきを体験しました。皮をむき、ひげを丁寧にとり、芯の部分折るという作業を行いました。むき終わったとうもろこしは給食に登場しました。「甘くておいしい！」と1年生から6年生まで楽しそうに食べる姿が見られました。

