



9月の給食だより

©少年写真新聞社2023

令和5年9月1日
さいたま市立城北小学校

お子さんと一緒にお読みください

夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！ 朝ごはん

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間におきるるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

体内時計をととのえるためには

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

©少年写真新聞社2023

2学期の給食が始まりました！

2学期最初の給食はナン・牛乳・鶏肉と枝豆のカレー・ゆでたまご・コールスローサラダでした。昨年度と同様、ゆでたまごの殻を自分でむいて食べる給食♪夏休みに殻むきの練習をした人はいましたか？1年生は、クラスの約半数が初体験のたまごの殻むきでした。初めてゆでたまごを食べた！おいしい！という子もいました。とてもじょうずにむいている子が多かったです。ご家庭でもぜひ、いろいろな食体験をしていただきたいです。



1年生、からむきに真剣です。

9月の献立より

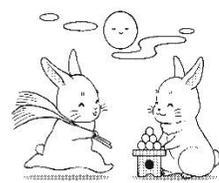
西原小のおともだちもたべてるよ

19日(火) 食育の日(毎月19日) 岩槻地区統一献立給食
セルフホットドック(コッペパン・フランクフルト)・
バターナッツかぼちゃのスープ・こまつなとわかめのサラダ



・・・ひょうたん型のバターナッツかぼちゃはさいたま市で作られているヨーロッパ野菜のひとつです。岩槻地区の栄養士が岩槻で生産が盛んなヨーロッパ野菜に注目し、今年もヨーロッパ野菜を使った献立を実施します。地元で様々な農作物が作られていることを知ってほしいです。

29日(金) お月見給食
岩槻米ごはん・さんまのかりん揚げ・月見団子汁・巨峰
・・・月見はだんごやさといもなどを供えて、月をながめて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に美しい月を楽しみましょう。



©少年写真新聞社2023

◎みなさん！2学期の給食も残さず食べてくださいね。