



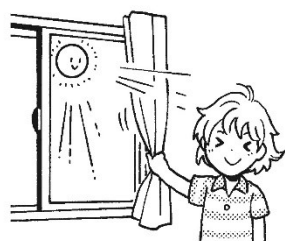
令和4年9月1日  
さいたま市立城北小学校

お子さんと一緒にお読みください

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

## 夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

©少年写真新聞社2022

## 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・チキンカレー・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1/3が初体験のたまごの殻むきでした。かたい殻を机でたたいて割って、一生懸命むいていました。1年生もとてもじょうずにむいていました。白身と黄身をきれいに分けて食べている子、カレーに入れたり、サラダと一緒に食べたり、様々な食べ方で給食を食べていました。2年生以上は昨年よりも上手にむけたでしょうか？ゆでたまごの殻がむけにくいのは、たまごが新鮮な証拠で、殻がむけやすいのは産卵日から一週間程度冷蔵庫に置いたものがおすすめです。



1年生、みんなからむきに真剣です。



## 9月の献立より

5日(月) 四国地方郷土料理 給食

岩槻米ごはん・阿波尾鶏の親子丼・わかめサラダ・すだちゼリー

・・・徳島県特産の食べ物を使った給食です。

「阿波尾鶏」は徳島県で飼育されている高級地鶏です。普通の鶏肉よりも赤みが強く、歯ごたえがあるのが特徴です。わかめ、すだちも徳島県の特産品です。



普通のにわとり



阿波尾鶏

20日は西原小のみんなもスープを食べています。

20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・コーンサラダ

・・・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、研究・レシピ作成を行いました。9月から12月まで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。



ナッツの風味がするひょうたん型をしたかぼちゃです。



©みなさん！2学期の給食も残さず食べてくださいね。