



8・9月の給食だより

令和5年8月29日
さいたま市立大宮別所小学校
給食室

夏休みが終わり新学期が始まります。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



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、同じ時間に起きるようにしましょう。



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。



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、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。しっかり食べてから登校するようにします。

※8・9月の献立について※



- 1日：「ラペ」とは、フランス語で、干切り、細切りなどを意味する言葉です。給食では、細く切った「にんじん」にバジルドレッシングを混ぜ合わせます。酢の酸味とコクが加わり、「にんじん」の味が引き締まり、おいしい『にんじんラペ』です!!
- 5日：「冬瓜」は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では、「冬瓜」となったと言われています。涼しげな見た目と、さっぱりとした味で、煮込みやスープにぴったりです。
- 7日：学校近くの町田梨園さんの『なし』、そして14日は『巨峰』です。甘みが深く、おいしい果物を届けていただきます!!
- 19日：“食育の日”今月は愛知県の料理です。『八杯汁』は、一丁の豆腐で8人分作れることや、あまりにおいしくて8杯もおかわりしてしまうことなどから、名づけられたと言われています。
- 29日：十五夜は、秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいと言われる中秋の名月にお供えをします。給食では、十五夜にちなんで、『月見団子』です。

※1学期よく食べたメニュー

残りの多かったメニュー

	(残食率)
第1位 揚げぎょうざ	(0.4%)
第2位 青のりポテト	(0.8%)
第3位 カレーふりかけ	(1.0%)
第3位 煮込みハンバーグ	(1.0%)
第5位 野菜チップス	(1.3%)

	(残食率)
第1位 レンズ豆のスープ	(17.6%)
第2位 ホキのラビゴットソースかけ	(11.2%)
第3位 小松菜の粒マスタード和え	(10.9%)
第4位 鯖の照り焼き	(10.8%)
第5位 切り干し大根のサラダ	(10.6%)
ししゃもごまフライ	(10.6%)