

9月 給食だより

令和6年度
春日部市学校給食センター



夏休みも終わり、2学期が始まりました。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

翌日の学校の準備などは前日うちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



「食器が変わります」

今月から、ごはん椀とお皿が、軽くて割れにくい樹脂製に変わります。地元の伝統文化である大凧をデザインしたオリジナル食器です。



大凧文化交流センター「ハルカイト」開所記念献立

大凧文化交流センター（愛称：ハルカイト）は、旧宝珠花小学校の跡地を活用し、「地域住民の交流」と「文化・歴史の発信・継承」という二つの機能を有する施設として、令和6年8月1日に開所しました。給食センターでは「ハルカイト」の開所を記念して、大凧あげ祭りに関する献立を提供します。給食を通して、地元の文化を知り、地元への愛着を深めることを目的としています。ぜひ行ってみてください。



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

～献立～

- ・雑穀ごはん
- ・牛乳
- ・生揚げの肉みそがけ
- ・大凧和え
- ・まゆ玉汁
- ・ももゼリー



●生揚げの肉みそがけ

大凧をあげる前、安全祈願のため、神社に参拝した後、神様に供えるお酒と豆腐を飲食し心を清めているそうです。そのため、主菜に豆腐から作られている生揚げを使用しています。



●大凧和え

大凧の色（赤・白・緑・黒）をイメージした和え物です。にんじん、大根、さやいんげん、黒ごまを使用しています。



●まゆ玉汁

大凧あげ祭りは元々、養蚕の豊作をうぐものでした。そのため、汁物にまゆの形を模したまゆ玉だんごを入れています。



9月の献立紹介

～9月の献立目標～ 「主食の大切さを知ろう」

5日：【さばのすだちソースがけ】

焼いたさばに、すだちや生姜、にんにくを使ったしょうゆベースのタレをかけた料理です。すだちは今が旬の果物です。

17日：【十五夜献立】

十五夜に月見だんごやいも類をお供えしていたことから、主菜はさつまいもごはん、汁物にはかぼちゃで黄色く色づけただんごを入れたお月見だんご汁にしました。

18日：【ジャーチャン豆腐】

中国で親しまれている家庭料理で、生揚げを使っていくことが特徴です。給食では、生揚げ、豚肉、たけのこ、にんじん、にら、たまねぎ、長ねぎが入っています。味付けには、みそや豆板醤を使っています。

20日：【セルフハンバーガー】

セルフハンバーガーとは自分で作るハンバーガーです。切れ込みが入った子どもパンに、ハンバーグとポイルキャベツを自分で挟んで食べます。

★その他の献立では、気温が高く食欲がわかない時でもエネルギーのもとになる主食をしっかり食べてもらえるよう、丼ものや混ぜご飯、ごはんの進む味付けのおかずを積極的に取り入れています。