

# 9月 給食だよ!

令和5年度 9月号  
流山市立小山小学校

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 朝ごはんて 生活リズムをとり戻そう!

### 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、同じ時間に起き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も、脳や体を目覚めさせ、<sup>はいせつ</sup>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。

## 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。



## マンジョウの歴史は、みりんの歴史

みりんは、日本古来から愛用されてきました。慶長7年(1602年)にはすでに市販され、広く諸国で使用された記録が残っています。「甘み」が貴重だった時代に、みりんの甘みと風味は、甘い酒として人々に愛されていたのです。

そばつゆなどの料理に用いられたのは、江戸中期からの話で、今のように様々な料理に用いられるようになったのは、明治の後半。昭和になってその傾向が一層強まってきたと言われています。

冬至の文献をひもとけば、醤油における野田のように、みりんといえば流山を想起するのが当たり前と記されています。この流山でみりん造りを行っていたのが「万上」でした。

酒造りを営んでいた相模屋二代目当主 堀切紋次郎は、

きれいに澄んだ白みりん造りの醸造に成功。ここから

現代に用いられている本当のみりんの歴史が始まりました。



9月の給食で、  
流山の白みりんを使ったメニューが登場します!



★9月25日(月)

白みりんトースト

コールスローサラダ

ポークビーンズ

牛乳



※みりんとマーガリンを煮詰めたものをパンに塗って、オーブンで焼き上げます。

★9月29日(金)

とりごぼうおこわ

白みりん大学芋

お月見汁

お月見ゼリー



※みりんと少量の醤油を煮詰めたものでタシを作り、揚げたさつまいもと絡めます。砂糖は使わずに、みりんの甘みだけで味付けをします。