



給食だより



令和8年9月
宮原小学校

新学期がはじまりました。みなさんは、夏休み中、元気に過ごすことができましたか？

休み気分が抜けきらず、なかなか起きられない、朝ごはんが食べられないそんな人はいませんか？早起きして、朝食を規則正しく食べ、生活リズムを整えていきましょう。



食べているのはどの部分？ それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー カリフラワー みょうが	トマト きゅうり ピーマン	レタス ほうれんそう にら	アスパラガス たけのこ れんこん	ごぼう だいこん にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、糠根がなく葉に近い部分は葉です。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



見直そう！ 食品の備蓄



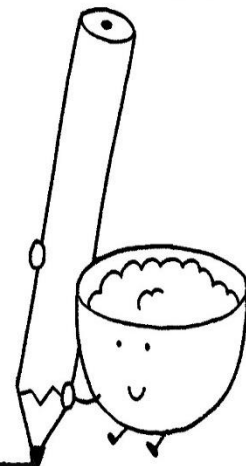
食品の賞味期限や量を確認しましょう。

9月1日は学校防災の日になんだ防災の給食を提供予定です。防災五目ご飯のお米は「アルファ米」という種類でいつもと違うお米です。災害のときにも食べられるように、お水で炊くことができます。いつもと違うお米ですが、食事ができることに感謝していただきましょう。

たくさんの種類の果物が実る時期です！！

秋には、ぶどうや梨・りんご・柿など様々な果物が出回る時期です。自然の甘みたっぷりの果物ですが、近年、果物を食べると口のまわりがかゆくなったり、赤くなったりする人が増えているようです。「口腔アレルギー症候群」と呼ばれるこの症状は、花粉症の人が、生の果物を食べたときに起こりやすいのが特徴です。

今まで食べたことがない果物を給食の献立表で見つけたときは、ご家庭でも事前に試してみると安心です。もし、ご家庭でアレルギー症状が起きた時には、担任までご連絡ください。





海藻サラダ

材料（4人分）

・海藻ミックス（塩蔵）
・だいこん
・きゅうり
・食塩
・ホールコーン（レトルト）
★しょうゆ
★穀物酢
★三温糖
★植物油（ごま油）
・いりごま（白）

分量（4人分）

50g
150g
1 / 2 本
0.5g
50g
大さじ 1 / 2
小さじ 1
小さじ 1
小さじ 1 / 2
5g

切り方

千切り
小口切り

作り方

- ①調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ②海藻、野菜を茹でて冷ます。
- ③きゅうりに塩をふって水気をきる。
- ④②、③を①で和えてごまをふる。

ポイント

人気NO.1のサラダです。
海藻ミックスは乾燥のものを
使って作ることもできます。大
根はキャベツに代えて作るこ
ともできます。

やってみよう

レベル1
野菜を洗ってみよう！

レベル2
野菜を切ってみよう

レベル3
野菜を茹でてみよう

「さいたま市食育ナビ」

「さいたま市食育ナビ」は、毎日の大切な食生活、食の安全などをめめた食育
に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。
市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL : <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



この二次元コードから
「さいたま市食育ナビ」
にアクセスできます



今月は、8月31日の野菜の日にな
み、宮原小学校で人気の海藻サラダです。
ぜひ作ってみてください！



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習
意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



早起き



朝の光を感じると覚醒を促
す脳内物質のセロトニンが分
泌され、日中に活動しやす
くなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、
体を成長させたりします。夜
は早く寝て十分な睡眠をと
りましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは
朝には残っていません。午前
中、元気に活動するために、
朝食をとりましょう。

【ホッと一息タイム】

みなさんの夏休みはどんな夏休みでしたか？

遠くにお出かけをした人もいます。それぞれの地域に美味しい料理があったと思いま
す。旅行に行ったときには、ぜひその地域で有名な料理をぜひ食べてみてください。給食でも、
旅行に行った気分になってもらえるような献立を出す予定です！楽しみにしていてください。
暑い日が続きますが、しっかり食べて2学期も元気にすごしましょう！

