

# 給食だより



富田林市教育委員会  
富田林市中学校給食会  
令和5年9月発行

## 体内時計をととのえて 体育大会にそなえよう

人間の体にある「体内時計」は、1日24時間より少し長い周期を刻んでいます。「体内時計」を24時間の周期にととのえるには、朝の光を浴びて、きちんと食事をとり、十分に眠ることが大切です。周期の乱れは体調不良につながりやすいので、以下の3つのポイントを守り、体内時計をととのえましょう！

### 体内時計をととのえる3つのポイント

#### 早起き



**朝の光で脳が「朝」を理解します**

- ・朝の光を浴びる。
- ・同じ時間に起きるようにする。

#### 早寝



**眠ると分泌されるホルモンが心身をリラックスさせます**

- ・早めに寝るようにする。
- ・スマホ等の強い光を見続けず。

#### 朝ごはん



**朝ごはんは、脳や体を目覚めさせる役割もあります**

- ・エネルギーを補給する。
- ・様々な臓器の周期をととのえる。

### 関東大震災から100年



関東大震災は、1923(大正12)年9月1日に相模湾を震源として発生しました。家屋倒壊や火災などで死者や行方不明者は10万5千人余りになりました。食料や家族との連絡方法などしもの時のそなえを確認しておきましょう。

## 10月 献立掲示板

月	火	水	木	金															
2 豆腐の日 「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから、日本豆腐協会によって制定されました。	5 鯖の バジルソース バジルは、ハーブの一種で特有の香りがあり、イタリア料理でよく使われます。	6 豚肉の カリカリ揚げ 豚肉に下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げ、カリッと仕上げます。	9 スポーツの日 目への愛護デー 目に良い働きをするビタミンAやアントシアニンが多く含まれている食材を使用します。	10 くるみもち 南河内では、秋祭りの頃に食べられています。ゆでた青大豆をすりつぶし、砂糖で味付けしたあんでくるんだ餅です。	11 マカロニスープ アルファベットの形をしたマカロニを使用します。どのアルファベットが入っているか探してみてください。	12 ホイコーロー 中国四川料理で漢字では「回鍋肉」と書きます。炒めた材料を、トウバンジャンとテンメンジャンで味付けします。	16 給食味めぐり 香川県 香川県といえばうどんが有名です。雨量が少なく、温暖な気候が良質な小麦の栽培に適していたため、うどんづくりが盛んになりました。	17 さつまいも さつまいもはサバファームで作られたものを使用します。	18 米粉の カレーライス カレールウが新しくなります。米粉を使ったルウでカレーを作ります。	19 鶏肉のから揚げ しっかりと下味をつけてカラッと油で揚げます。給食でも人気メニューの1つです。	20 鮭のポテト焼き 鮭の上にマッシュポテトを乗せて焼きます。ポテトにノンエッグマヨネーズを混ぜ込むのもポイントのひとつです。	23 ささ身 形が笹の葉に似ているためささ身と呼ばれています。ささ身は一羽の鶏に、二本しかありません。	24 鯖のねぎ塩だれ 焼いた鯖に細かく刻んだ白ねぎ、しょうゆ、塩こしょうで味付けしたタレをかけます。	25 いちじく サバファームで作られたいちじくを使用します。ジャムにしてケーキの上のせて焼きます。	26 厚揚げの中華煮 厚揚げのほか、白菜・人参・玉ねぎ・しょうが・にんにくなどたくさん野菜が入っています。	27 十三夜献立 十五夜の次に美しい月夜といわれています。十五夜と同様に団子や季節の作物をお供えします。	30 鶏肉の照り焼き 鶏肉をカリッと焼いた後、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうがを効かせた甘辛いタレをかけます。	31 ハロウィン献立 仮装してお菓子をもらい、かぼちゃで作ったランタンを飾り、秋の収穫を祝うお祭りです。給食ではかぼちゃのポタージュが登場します。	16日 給食味めぐり 香川県 しっぽくうどん 香川県では「ハレの日」にうどんは欠かせない食べ物とされてきました。秋から冬にかけてとれる野菜と油揚げを出汁で煮込み、うどんの上から具材をかけて作ります。地元でとれる季節の野菜を活かした代表的な郷土料理で、年越しそばの代わりに食べることもあります。「鯨の三杯」「たくあんのみんぴら」の紹介は表面にあります。ぜひ読んでみてください。