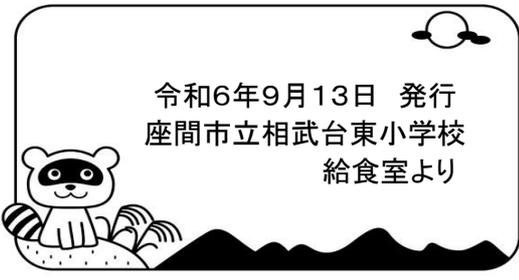




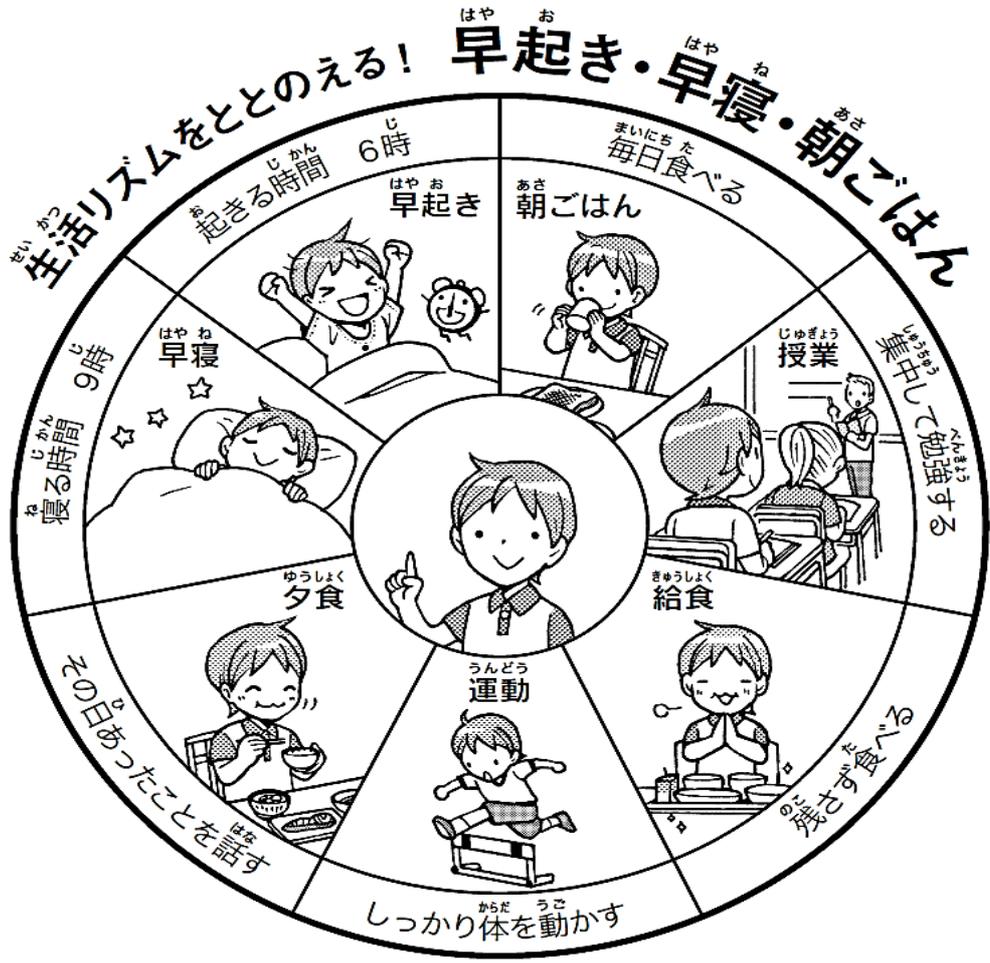
# 給食だより

## 9月号



令和6年9月13日 発行  
 座間市立相武台東小学校  
 給食室より

まだまだ暑さが残りますが、朝晩は暑さが和らぐことが多くなり秋が顔を出してきましたね。  
 夏休みの生活から学校の生活に慣れましたか？生活リズムを整えるためには、早寝早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は、早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう！



**早起き** 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

**朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

**早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

食育クロスワード

1	ぜ		6	こ	
			5	F	C
2	が		こ		D
					8
		4	B	し	
3			A		7
					ら

**タテのカギ**

- 砂浜で拾ったよ。
- おたまじゃくしがいるかな？
- 七夕の主役です。
- 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
- 草が生えている広くて平らな場所。

**ヨコのカギ**

- そよ〇〇が吹いている。
- 毎日、行くところ。
- 勝ち〇〇。
- 〇しの上にも3年。
- 英語でplazaといいます。
- 外で見上げてみよう。

A

B

C

D

E

F



# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

## 9月「ぐる煮」(高知県)

「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった根菜を中心に使った煮物で、高知県の郷土料理です。いずれの食材も高知県内で手に入れやすい野菜で、「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮こむことに由来しているといわれています。



今よりも食材をそろえるのが大変だった時代、あり合わせの野菜を使って「ぐる煮」をたくさん作り、何度も温めなおしながら食べられていたそうです。

もともとは、仏様のお供え物として「南無阿弥陀仏(なむあみだぶつ)」の6文字にちなんで、6品の材料が使われていましたが、今はもっとさまざまな材料が使われています。

土佐市では、煮る材料が9品揃うと「いとこ煮」と呼ばれ、これは、大根・人参・ごぼう・里芋・こんにゃく・豆腐といった、ジャンルの近い食材を「いとこ」に見立てたもので、3つの「いとこ」がそろったら、「いとこ煮」となるとされています。



農林水産省「うちの郷土料理」より

### 防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう!

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3Lが目安)               | <input type="checkbox"/> 懐中電灯       |
| <input type="checkbox"/> 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | <input type="checkbox"/> 衣類         |
| <input type="checkbox"/> 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)      | <input type="checkbox"/> 下着         |
| <input type="checkbox"/> 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)    | <input type="checkbox"/> 毛布、タオル     |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん                  | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池 |
| <input type="checkbox"/> マスク                          | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器   |
| <input type="checkbox"/> 軍手                           | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ    |
|   | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ  |
|   | <input type="checkbox"/> 洗面用具       |
|   | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ      |



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。