

夏休みが終わり、9月の給食が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。「早寝・早起き」の生活リズムはもちろん、朝・昼・晩の三食をしっかりと食べ、元気に学校生活を再スタートしましょう。

## 朝ごはんは3つのスイッチ！



朝ごはんには、脳や体を自覚めさせるという大切な役割があります。1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんをしっかりと食べ、3つのスイッチを入れましょう。

### 体のスイッチ



朝ごはんを食べることで体が温まり、体全体が自覚めます。また睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給するためにも大切です。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンなどの主食は、脳のエネルギー源になります。朝ごはんを食べると脳に栄養が送られ、頭が自覚めます。

### おなかのスイッチ



朝食をとると、胃や腸が動きだします。おなかで動くことで便を出しやすくしてくれるので、おなかスッキリします。

## 3年生が枝豆もぎをしました

7月2日に3年生が枝豆もぎをしました。東京都小平市でとれた新鮮な枝豆で、枝と葉っぱがついた取れたての状態が届きました。もいた枝豆は、給食室でゆでて、次の日の給食に登場しました。

枝豆もぎをしたことがある児童は55人中12人で、半数以上の児童が初めての体験でした。もぎ体験を終えると、「意外と力があるから大変だったけど、慣れると取りやすかった。」という声がありました。また葉っぱの多さにも驚いたようです。

全校分の枝豆を取る大変な作業でしたが、3年生のおかげでおいしい枝豆に仕上がりました。



## <今月の給食より>

・5日(木)、25日(水) トルコの料理

5日のチョパン・サルタスはトルコの定番サラダで、レモンベースのドレッシングでさっぱりしています。25日のヨールト・タトルスはヨーグルトを使ったケーキです。「ヨールト」はトルコ語でヨーグルトのことで、日本語のヨーグルトの語源となりました。

・11日(水) 埼玉県郷土料理

ゼリーフライは形が小判(銭)にそっくりなことから、「ゼニーフライ」が変化し、「ゼリーフライ」になりました。汁の「臭」は大豆をすりつぶしたものをいいます。

・13日(金) お月見(17日)メニュー

・17日(火) まごわやさしい献立

「まごわやさしい」は日本に昔からあるおなじみの食材である豆(豆製品)、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、いもの頭文字をとっています。「まごわやさしい」で、バランスの良い食事をとりましょう！

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。  
お楽しみに！