



10月号



## 給食だより

令和7年10月17日発行  
座間市立座間小学校  
給食室より

だんだんと肌寒くなり、上着が欲しくなる季節になりましたね。朝晩と日中との気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。毎日元気に過ごせるように生活リズムを整えましょう！夜は早めに寝るように心がけ、十分な睡眠をとること、早寝早起きをして朝の光を浴びて、しっかり朝ごはんを食べることが健康な体や心、脳の発達にとっても重要です。ぜひ実践してみてください！

朝の光にはパワーがある!?

### 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



### 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

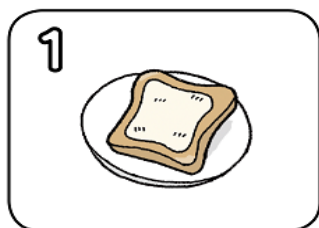
おなかのスイッチ



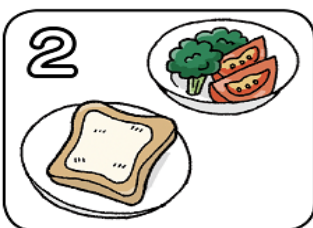
体は朝食を取ると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとって、うんちを出しましょう。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

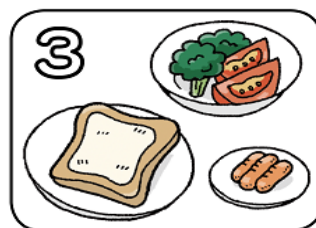
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

## さいたまけん いも あ 10月 埼玉県「さつま芋のごま和え」

こんげつ いも あ  
今月は「さつま芋のごま和え」についてです。さつま芋は、かんとう ろう 層 といって関東地方の火山灰を多く  
ふく つち てき さくもつ とく さいたまけん かわごえ いったい めいさん ち かわごえ なま え し  
含んだ土に適した作物で、特に埼玉県の川越一帯は名産地です。「川越いも」という名前で知られるほどで、  
じゅうだいしやうぐん とくがわいえはる めいめい い た もの すく こま じだい おお ひと いのち  
十代将軍 徳川家治が命名したと言われています。食べ物が少なくなって困っていた時代に多くの人の命を  
すく いも えいようふりよう と ち そだ むかし にほんじん ささ い えいようゆた た  
救ったのが「さつま芋」で、栄養不良の土地でも育ち、昔から日本人を支えて生きた栄養豊かな食べものなの  
です。さいたまけん かわごえ ゆうめい いも りょうり つ ぽや いも いも さまざま りょうり かこうひん へんしん  
です。埼玉県の川越で有名なさつま芋料理は、壺焼き芋や芋せんべいですが、様々な料理や加工品に変身  
げんざい う つ いも あ ひと あま いも  
し現在へ受け継がれてきています。「さつま芋のごま和え」もその一つで、ほっくり甘いさつま芋にシャキッ  
したごぼうや人参などを加え、食物繊維たっぷりのごま風味の和え物にした栄養満点の料理です。

さいたまけん  
埼玉県

かわごえ  
川越

さつまいも

えいよう  
栄養



ちやうないかんきやう とのの べんぴ よ ぼう  
腸内環境を整えて便秘を予防して  
しよくもつ せんい はん やく ばいふく  
くれる食物繊維がご飯の約2倍含まれ  
ています。また、さつまいもを切ったとき  
で しろ つゆ ちやう はたら  
出てくる白い汁はヤラピンという腸の働き  
を活発にしてくれる成分です。その他にも  
かっぱつ せいぶん ほか  
ビタミンC・Eやカリウムなど、免疫力を上  
げてくれたり美肌効果が期待できる成分  
が豊富に含まれているので、たくさん食  
べて元氣になりましょう！