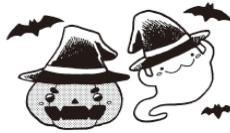


10月号



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

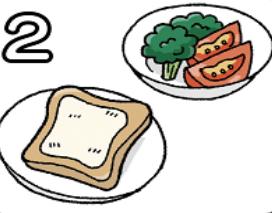
主食

1



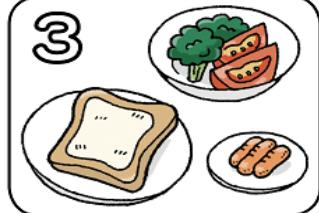
主食 + 1品

2



主食 + 2品

3



朝ごはんに主食だけをしている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップていきましょう。





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
10月 埼玉県「さつまいものごま和え」

今月は「さつまいものごま和え」についてです。さつまいもは、関東ローム層といって関東地方の火山灰を多く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、十代將軍 徳川家治が命名したと言われています。食べ物が少なくて困っていた時代に多くの人の命を救ったのが「さつまいも」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。埼玉県の川越で有名なさつまいも料理は、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し現在へ受け継がれてきています。「さつまいものごま和え」もその一つで、ほっくり甘いさつまいもにシャキッと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

腸内環境を整えて便秘を予防して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時に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、たくさん食べて元気になりましょう！