

# 給食だより



新座市立栗原小学校

夏休みが明けて新学期になりました。まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、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。夜更かしが続いた時はまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。

十分な睡眠をとることが健康な体や脳の発達には重要です。実践してみましょう。

## 9月1日は防災の日

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて買い足すようにすると無理なく備蓄できます。



ハロー  
ボンジュール  
(こんにちは!)



## 世界の料理 カナダ編



カナダは世界で2番目に広い国です。カナダの国旗にかかっているのは、この国を代表する木であるサトウカエデの葉です。カナダには、サトウカエデの木からとれるメープルシロップを使った料理がたくさんあります。

カナダ料理は、フランス・イギリスなど世界中から多くの移民を受け入れてきたため、多種多様な食文化が形成されています。

都市部のレストランでは世界中の料理が楽しめ、スーパーマーケットには様々な国の食材や調味料が並んでいます。

### メープルシロップ



メープルシロップは3月から4月ごろに野生のサトウカエデの木から集めた新鮮な樹液を煮つめて作られます。独特な香りを持ち、砂糖やはちみつにくらべるとカロリーが低く、カルシウムやカリウムなどのミネラルが豊富です。



## 13日は十五夜(じゅうごや)献立です!

今年の十五夜は13日(金)です。そのため、13日の給食は十五夜献立です。

お月見の風習は、平安時代に中国から伝わりました。

十五夜は秋の食べ物や草花をお供えして、自然のめぐみに感謝する行事です。

お月見のお供えものには、お月見だんごやさといもなどがあります。だんごの形は地域によって違いがあります。一般的には丸くしますが、先が細長いもちにあんを巻いたものや、おだんごの真ん中をくぼませたものなどがあります。



## 《7月の主な給食食材産地》

新座市では定期的に給食食材を放射性物質検査に出し、結果を公表しております。詳しくは市や学校のホームページをご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
ごはん	埼玉	緑豆もやし	栃木	とうがん	神奈川
パン・麺	埼玉・茨城・秋田	じゃがいも	熊本・長崎	にら	茨城
牛乳	埼玉	キャベツ	岩手・長野・群馬	えのきたけ	長野
豚肉	茨城	きゅうり	群馬	白菜	長野
鶏肉	岩手	ズッキーニ	千葉	かぼちゃ	埼玉
鶏卵	群馬	大根	北海道	ミニトマト	愛知
にんにく	青森	にがうり	沖縄	モロヘイヤ	秋田
しょうが	高知	長ネギ	茨城	びなしめじ	長野
小松菜	東京	セロリ	長野	まぐろ	神奈川
にんじん	千葉・北海道	パセリ	長野	ちりめんじゃこ	愛知
玉ねぎ	淡路	青ピーマン	千葉・茨城	さば	ノルウェー
なす	栃木	オクラ	沖縄	冷凍みかん	和歌山
ごぼう	青森				

7/1(月)~7/17(水)に使用された食材です。