



8・9月

食通信

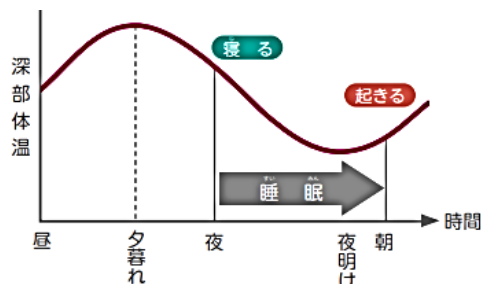
◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会 学校給食課
令和6年（2024年）

生活リズムを整えましょう！

長い夏休みが終わりました。早く基本的な生活リズムを取り戻し、学校生活に体を慣らしていくことが大切です。

体内時計のメカニズム

▶体温には24時間で1周するリズムがある



起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることがわかっています。

また、人の体温は昼間の活動時間に高く、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しており、早朝の低くなった体温は朝食を食べることにより上がっていき活発に活動することができます。朝食で1日元気に活動するための体のスイッチを入れ、生活リズムを整えましょう。

（参考：文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」）

防災対策を万全に！

毎年9月1日は防災の日です。

また、今年は9月3日に『大阪880万人訓練』が実施され、大地震・津波の発生を想定してエリアメール/緊急速報メールの配信などの訓練が実施されます。



夏休み中に南海トラフ地震臨時情報が発表され、防災グッズの準備や点検（家庭で備蓄している食品の補充をする等）を行っていただと思いますが、売り切れていて手に入らなかった物資もあったのではないのでしょうか？不足している物資を補充し、また使ったら買い足す「ローリングストック」等のしくみを習慣化する等無理のない防災対策について考えましょう。



詳しくは農林水産省 WEB サイトの「家庭備蓄ポータル」で！



お月見を楽しんでみませんか？

1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、特に「十五夜」ともよばれます。日本では稲穂にみたてたすすきと、収穫された、里芋などをおそなえし、秋の実りをお祝いしました。そのため「芋名月」ともよばれることもあります。この日の月を愛でる風習は、中国から東アジア一帯に伝わりました。中国や台湾では「中秋節」として国民の休日になり、丸い「月餅」を食べて祝います。

今年の十五夜は9月17日です。美しい月を眺めながら優雅なひと時をすごしてみたいかがでしょう。

万博献立（中国の料理）

～ワンタン～



材料（4人分）

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・鶏肉・・・・・・・・60g | ・ちんげん菜・・・・60g |
| ・にんじん・・・・60g | ・たまねぎ・・・・120g |
| ・ごぼう天・・・・60g | ・ワンタン皮・・・・50g |
| ・中華パイヨン・・・・6g | ・油・・・・・・・・適量 |
| ・淡口しょうゆ・大さじ1・1/2 | ・塩・・・・・・・・少々 |
| ・こしょう・・・・・・・・少々 | ・水・・・・・・・・800ml |



作り方

- ① ちんげん菜は1～2cm、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。ごぼう天は1cmぐらいの大きさに切る。
- ② 油を入れ、鶏肉を十分に炒め、塩・こしょうをふり入れる。
- ③ にんじん・たまねぎを入れ、さらに炒める。
- ④ 分量の水を入れ沸騰したらアクをとり、中華パイヨンを入れる。
- ⑤ ごぼう天を入れて煮る。
- ⑥ 調味料で調味し、ワンタン皮・ちんげん菜を入れて十分に煮て仕上げます。

くるで、万博！

1学期は日本の食文化について紹介しましたが、2学期は外国の食文化を紹介します。今月は中国の紹介をします。

中国は国土が広いので、地域によって食べ物の味付けが違います。北の北京料理は寒いので味が濃い料理が多く、内陸の四川料理はとうがらしが使われた料理が多いです。東部の上海料理は薄味で、南部の広東料理はあっさりとした味が特徴で、シュウマイやワンタン等の小麦粉を使った料理が多いです。「飲茶」という習慣も広東地方のもので。



MIRAI
SAKAI
EXPO

中学校給食について



令和7年度から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。

今回は第2給食センター（南区桃山台1丁23番1号）の配送校と、開始時期をご紹介します。

〔給食開始予定〕令和7年6月～

〔配送校〕14校

泉ヶ丘東、平井、登美丘、
野田、福泉、福泉南、
宮山台、若松台、三原台、
晴美台、原山台、庭代台、
赤坂台、美木多

