

給食だより 2月 新座市立第二中学校

2月には節分、そして立春があり、春の訪れを告げる月ですが、まだまだ寒い日が続きます。3年生は受験に向け、特に体調管理が大事な時期です。栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

がんばれ！中学生

いよいよ3年生は受験シーズン突入ですね。また、1、2年生も今年度最後の試験を控えています。この時期の食生活についてのアドバイスです。

●考えるためにもエネルギーが必要●

脳が消費するエネルギーは、体全体の20パーセントにもなるそうです。「腹が減っては軍はできぬ」、頭をしっかりと働かせるために、朝昼夕の1日3回の食事をきちんととり、エネルギーをチャージしましょう。



●食事の前の手洗いは忘れずに！●

かぜなどで体調を崩しては実力が発揮できません。かぜなどのウイルスはおもに手から、口、鼻、目などの粘膜を通じて体内に侵入して感染を引き起こします。帰宅時や食事の前は手洗いをしっかりしましょう。



●夜食をとるなら消化のよいものを●

遅くまで勉強して夜食が欲しいときは、消化のよい、素うどんや雑炊、バナナや蒸かしのなどがベターです。インスタントラーメンやチョコ、スナック菓子などは脂肪が多く、胃もたれして、翌日の朝食が食べられなくなり、生活リズムを崩す原因にもなります。



●早めに「朝型」にシフト！●

試験は朝から始まります。夜型の生活に体がなれてしまうと、テストで実力を発揮できなくなるおそれがあります。夜型の方は、生活リズムを徐々に朝型に戻していきましょう。リズムを整えるカギは早起きと朝ごはんです。



健康を守る食材一豆（大豆）一

2月3日は節分です。節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされています。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。

日本人が昔から食べてきた豆はたんば

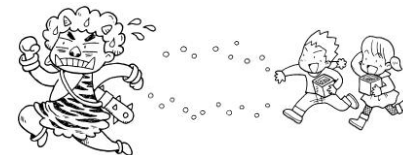
く質を豊富に含み、またでんぷん（炭水化物）も補給する食べ物として、米を主

食に、魚や野菜、豆などで作ったおかずを組み合わせる日本型食

活の中でもとくに重要な役割をはたしてきました。現代の日本人の

食事は欧米化し、脂肪のとり過ぎが指摘されるなど、栄養バランス

が偏りがちです。このことが、肥満や糖尿病・動脈硬化などの生活習慣病の原因につながっています。その予防に役立つのも豆類です。積極的にとりたい食品の一つです。



1月の学校給食使用食材の主な産地

品種	産地	品種	産地	品種	産地
米	埼玉	いちご	静岡	ミニトマト	愛知
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	愛知
中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	じゃがいも	北海道	トマト	宮崎
うどん	日本	もやし	福島	りんご	青森
スパゲッティ	アメリカ・カナダ	しょうが	高地	いよかん	愛媛
牛乳	埼玉	にんにく	青森	白菜	埼玉（新座）
人参	埼玉（新座）・埼玉	セロリ	静岡	エリンギ	長野
れんこん	茨城	キャベツ	愛知	豚肉	宮崎・青森
ごぼう	青森	きゅうり	宮崎・千葉	とり肉	岩手・鳥取・青森
里芋	埼玉（新座）・埼玉	なめこ	新潟	卵	茨城
大根	埼玉（新座）・神奈川	チンゲン菜	千葉	鮭	北海道
長ねぎ	埼玉（新座）・埼玉	パセリ	千葉	しらす	日本
小松菜	埼玉	まいたけ	長野	えび	ベトナム
みかん	和歌山	しめじ	長野	いか	ペルー
しいたけ	埼玉	えのき茸	長野	あさり	愛知
ほうれん草	埼玉（新座）	にら	栃木	さんま	台湾