

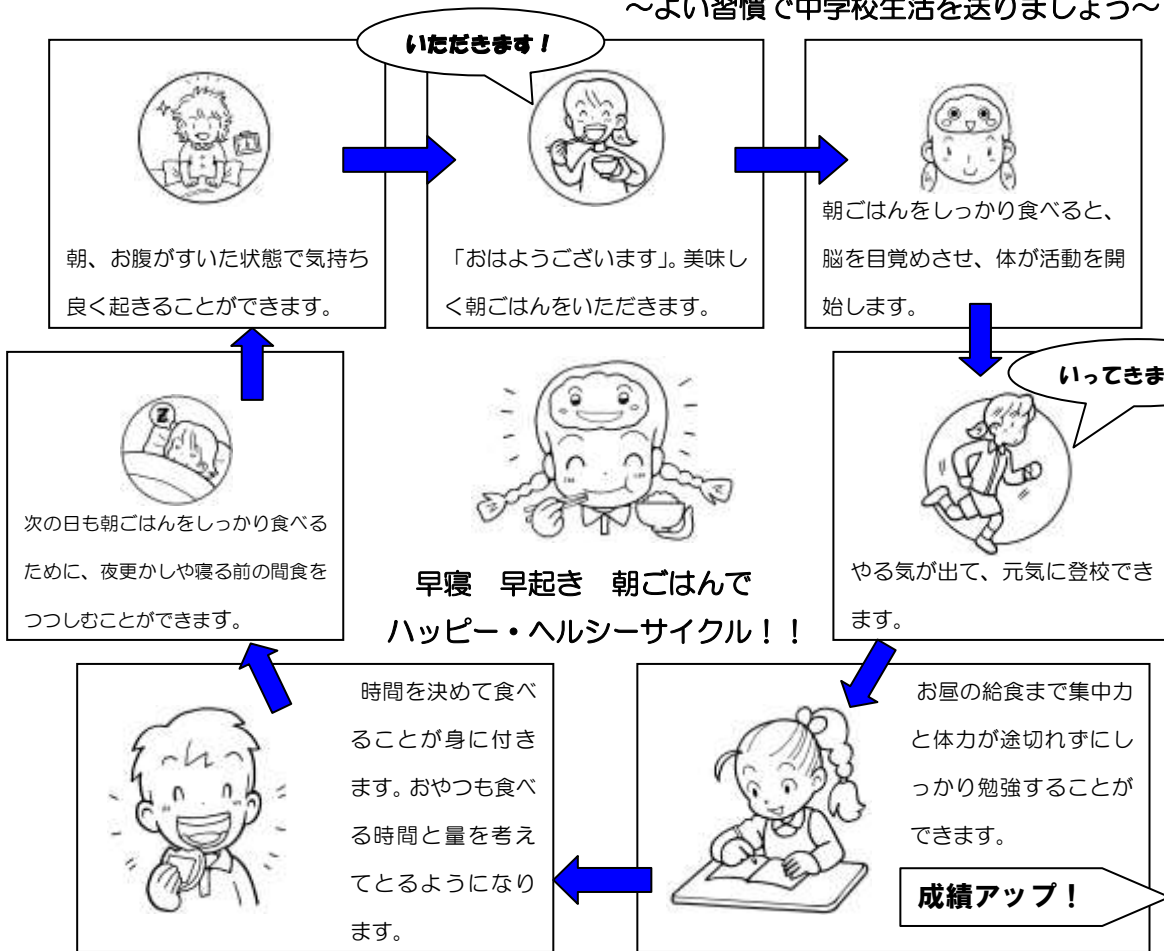
給食だより 5月 新座市立第二中学校

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしを控え、十分な睡眠時間を確保し、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に一日をスタートさせましょう！



早寝・早起き・朝ごはん

～よい習慣で中学校生活を送りましょう～



脳を働かせるためには**ブドウ糖**が必要です。

ごはんやパンには炭水化物が多く含まれています。

それが体内で分解されてブドウ糖になります

(2年生の理科で学習します)。ブドウ糖は「リシン」

という栄養素によって、体の中で上手に働くことができます。リシンは

豆類に多く含まれています。(豆腐・納豆・味噌汁など)



朝ごはん効果

- 体温が上昇! ~元気に活動~
- 脳にエネルギー補給! ~集中力アップ~
- 腸を刺激! ~便通がよくなる~



4月の学校給食使用食材の主な産地

品種	産地	品種	産地
米	埼玉	じゃがいも	北海道
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	きゅうり	埼玉
中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	長ねぎ	新座
うどん	北海道	えのき茸	長野
スパゲッティ	アメリカ・カナダ	にら	栃木
牛乳	埼玉	たけのこ	九州
人参	新座	いちご	静岡
しめじ	長野	りんご	青森
小松菜	埼玉	豚肉	茨城
しょうが	高知	とり肉	岩手
にんにく	青森	卵	青森
ほうれん草	埼玉	えび	ベトナム
玉ねぎ	北海道	いか	ペルー
もやし	栃木	あじ	タイ・ベトナム
白菜	茨城	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
キャベツ	愛知・神奈川	鯖	韓国
セロリ	静岡		



人参・長ねぎは地元の野菜を使用しました。

※新座市では給食の食材の放射性物質検査を行っています。今後も安心・安全な給食の提供を心がけていきますので、ご理解ご協力をお願いします。