

給食だより 10月

新座市立第二中学校

爽りの秋を迎えたところですが、9月の連続した台風や雨・日照不足・急激な温度上昇などの天候が、農作物に多大な影響を及ぼしています。野菜の価格の高騰は驚くほどで、給食ではほぼ連日登場する人参の価格は通常の3.5倍に跳ね上がり、ほうれん草・小松菜といった葉物野菜も品薄状態が続き、価格は2倍以上になりました。10月は安定した天候に恵まれることを願いまして、献立作成を工夫してまいります。10月の献立は、牛乳が200mlに戻ります。外気温が下がってきますので、身体が温まる味噌汁やスープ類を積極的に取り入れ「ご飯・汁物・主菜(+副菜)」の和食の型を意識しました。冬に向けて風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

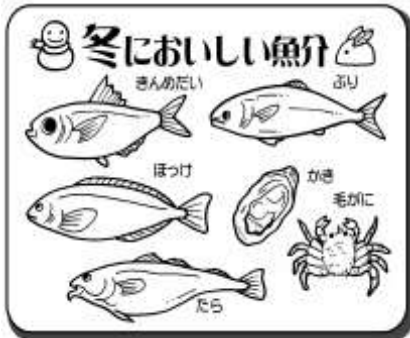
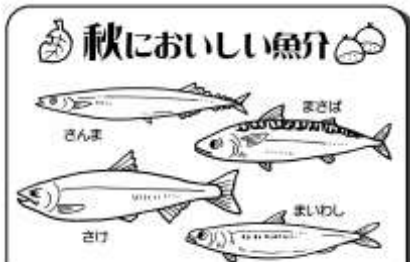
魚に親しもう！



近年、日本の食生活スタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減ってきて「魚離れ」が進んでいます。改めて、魚のおいしさや、健康によい食品であることがしっかり理解し、「和食」のすばらしさを伝えていけたらと思います。

一魚の栄養 魚には、たんぱく質はじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油（脂肪）にはDHA（ドコサヘキサエン酸）、IPA（イコサペンタエン酸/EPAともいう）と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれます。

さらにDHAは、脳の発達などに影響を与えるといわれています。また、たこやいか、貝類などにも、タウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。



がんばれ！大会

運動部の皆さんは、もうすぐ大会ですね。しっかり実力を発揮できるように食生活から体調を整えましょう。

学校がはじまる前の朝練や放課後の練習など、運動量の多い人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、まずはごはんやパンなどの炭水化物をしっかりとり、その上で良質なたんぱく質（魚や肉、卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をするようにしましょう。もちろん、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。運動部でない皆さんも、成長期です。登下校も運動の時間ですし、休日の過ごし方を工夫して、運動する機会を増やし、骨に刺激を与えて丈夫な身体づくりをしましょう。



9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	なす	栃木
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	大根	北海道
中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	ほうれん草	群馬
冷凍中華麺	オーストラリア・日本等	みょうが	高知
うどん	北海道	パセリ	千葉
スパゲッティ	アメリカ・カナダ	たけこの	九州
牛乳	埼玉	じゃがいも	北海道
ねぎ	栃木	赤ピーマン	高知
きゅうり	埼玉	青ピーマン	茨城
もやし	栃木	エリンギ	長野
人参	北海道	しめじ	長野
ニラ	栃木	豚肉	群馬
しょうが	高知	鶏肉	岩手
にんにく	青森	卵	青森
小松菜	埼玉	いか	ペルー
玉葱	北海道	鮭	タイ・ベトナム
コーン	北海道	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
えのき	長野	ししゃも	ノルウェー
かぼちゃ	国産	秋刀魚	北海道・青森