

給食だより 12月

新座市立第二中学校



今年もあとわずかになりました。年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みに入ると、クリスマス・年末年始と、生活リズムが崩れやすくなる時期です。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗い・うがいをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふきとばす冬の食事を考えてみましょう

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、たんぱく質を多く含み、寒さに負けない丈夫な体をつくる材料になります。



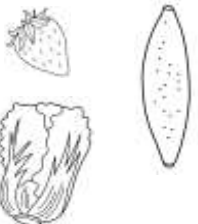
脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



のどや鼻の粘膜を強くする

ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。



12月は野菜で体の中も大そうじ！

●肉類・揚げ物 1に野菜 2を目安に！

油の多い料理 1皿に野菜 2皿、または油の多い料理 1口に野菜 2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

●果物を利用しよう！

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどはビタミンや食物繊維が豊富です。得にみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物繊維をよりたくさんとることができます。

●鍋料理でたっぷりとろう！

冬においしい鍋料理は野菜を無理なくたくさんとれる料理方法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物繊維たっぷりの食材も利用してヘルシーな鍋にしましょう。

●野菜は体のおそうじ屋さん

野菜に多いビタミン・無機質（ミネラル）は体の抵抗力を高めてくれます。また食物繊維は油など脂質の吸収を抑え、便のもととなって便秘を予防します。

11月の学校給食使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地
米	埼玉	ブロッコリー	埼玉
パン	埼玉 アメリカ カナダ	にら	茨城
麺	埼玉 アメリカ カナダ	里芋	新座
牛乳	埼玉	ごぼう	青森
にんじん	青森 北海道 千葉	じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道	えのき	長野
きゅうり	埼玉	ピーマン	茨城
キャベツ	茨城	赤ピーマン	千葉
もやし	栃木	セロリー	長野
にんにく	青森	みかん	和歌山
しょうが	高知	豚肉	茨城
ねぎ	青森 栃木	鶏肉	茨城
こまつな	埼玉	鱈	タイ バトナム
ほうれん草	埼玉	モウカザメ	宮城
大根	埼玉 青森 千葉	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
しめじ	長野		

9月の悪天候で新座市産の野菜の生育に大きな影響をもたらしましたが、里芋はりっぱに育ったそうです。

