

# 給食だより

# 2月

平成29年1月31日  
新座市立第二中学校

1月はインフルエンザの流行があり、体力を消耗し、健康の重要性を実感した人もいたと思います。2月には節分や立春で暦の上では、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、さら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。

## うがい・手洗いで 風邪予防!



風邪の多くはウイルスが原因です。空気中にただよっているさまざまなウイルスが鼻やのどに入ると感染し、鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こります。風邪をひかないためには、ウイルスを体内に入れないことと、体の抵抗力を高めることが大切です。風邪予防の基本は、こまめなうがい・手洗いです。実践していきましょう。

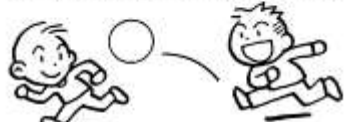


## かぜの予防 5つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**5** 人混みをさけるようにする



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



## 健康を守る食材—豆（大豆）—

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。おにぎりを追いつかす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ぱ

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生活

の中でもとくに重要な役目を果たしてきました。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

食材	産地	食材	産地
米	埼玉	にら	茨城
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	じゃがいも	北海道・鹿児島・長崎
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	ピーマン	茨城
牛乳	埼玉	しめじ	長野
にんじん	新座・埼玉・長崎・茨城	エリンギ	長野
たまねぎ	北海道	りんご	青森
きゅうり	群馬	パセリ	千葉・茨城
キャベツ	新座・愛知	さつまいも	千葉
もやし	栃木・埼玉	白菜	群馬
にんにく	青森	豚肉	群馬
しょうが	高知	鶏肉	茨城
ねぎ	千葉	えび	タイ・ベトナム
こまつな	東京	えびのすり身	インドネシア
ほうれん草	埼玉	鯖	ノルウェー
大根	新座	鮭	北海道
絹さや	愛知	あさり	国産
えのき	新潟		