

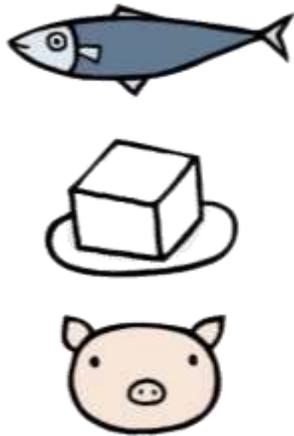
給食だより 7月

新座市立第二中学校
校長 田村 和昭
栄養士 伊藤 智栄子

いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。この時期になると「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜ふかしをせず体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

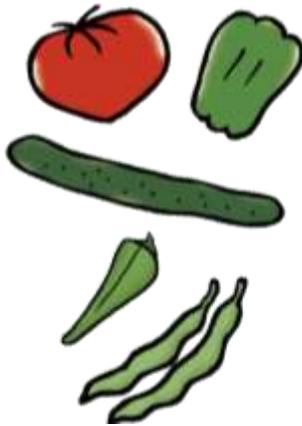
夏を元気に過ごそう! 食事のポイント

主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB₁が多く、この時期とくにオススメです。

旬の夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

考えてみませんか おやつ!

おやつは「お八つ」とも書き、もともと昔の八つ時（2時～4時）に、気分転換を兼ね、軽い食事をしたことから生まれた言葉です。おやつのおいとし方を一緒に考えてみましょう。

時間を決めて食べよう!

時間を決めずにだらだら食べていると、おなかがすかず、食事がきちんと食べられなくなります。またむし歯になる原因にもなります。



量を決めてから食べよう!



袋ごと、ペットボトルに入ったままとると、ついつい食べすぎてしまいます。お皿に分けたり、コップに注いで量を決めてからいただきます。

栄養のことも考えて



おやつは甘い物ではありません。食事を補う意味で、牛乳・乳製品やくだものなどを取り入れ、カルシウムやビタミンの補給をしたいものです。またおにぎりやゆでとうもろこし、ふかしいもなどもおすすめです。

水分補給は水か麦茶で



暑い夏は、おやつと水分補給は分けて考えましょう。水かカフェインを含まない麦茶でこまめにとりまします。糖分の多いジュースは水分補給に向きません。運動などで大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを上手に活用しましょう。

6月の学校給食使用食材の主な産地

新座市では給食食材の放射能検査を行なっています。

今後も安全・安心な給食の提供を心がけていきます。

ご理解、ご協力をお願いいたします。

食材	産地	食材	産地
米	埼玉	ほうれん草	茨城・群馬
タピオカ	アメリカ・カナダ	マッシュルーム	岡山
中華麺	日本・アメリカ・カナダ	もやし	栃木
うどん	北海道	干し椎茸	九州
スパゲッティ	カナダ・アメリカ	玉ねぎ	新座
子どもパン	埼玉・その他	小松菜	新座・茨城
あさつき	千葉	新生姜	高知
えのきたけ	長野	人参	徳島・千葉・茨城・長崎
枝豆	国産	生姜	高知
キャベツ	愛知・茨城	赤ピーマン	宮崎
きゅうり	埼玉・群馬	切干大根	宮崎
コーン	北海道	大豆	国内
ごぼう	青森	大豆もやし	栃木
さつま芋	茨城	梅肉	和歌山
さやえんどう	岩手	舞茸	新潟
じゃが芋	北海道	豚肉	群馬
セロリ	長野	鶏肉	岩手
たけのこ	九州	牛肉	埼玉
大根	青森	鶏レバー	国内
トマト	熊本	鱈	タイ
なめこ	山形	アブラカレイ	アラスカ
ニラ	茨城	いか	
ニンニク	青森	エビ	ミャンマー
ネギ	茨城	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
パセリ	茨城	マグロ	神奈川
ピーマン	茨城		