

給食だより 9月

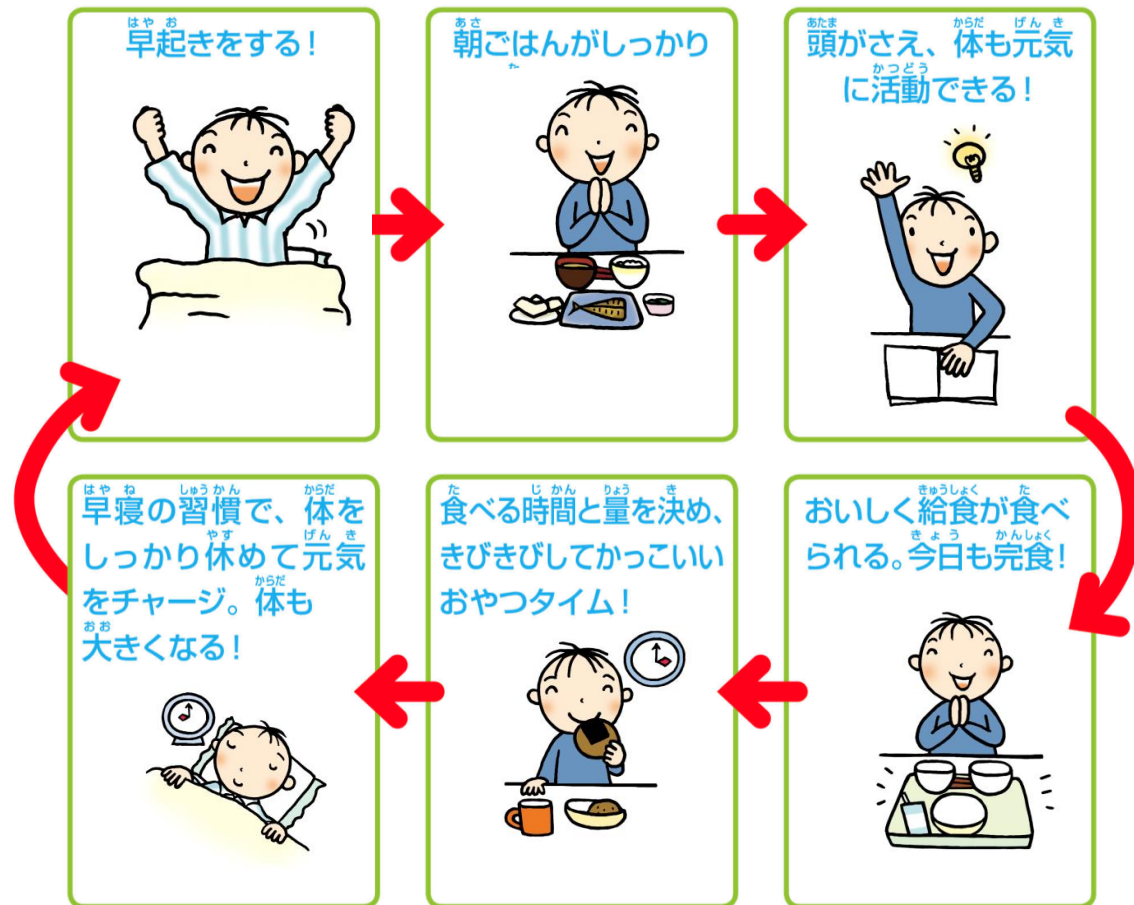
新座市立第二中学校
校長 田村 和昭
栄養士 伊藤 智栄子

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。残暑がきびしいようですが、いち早く学校の生活リズムを取り戻し、体育祭にむけて体調を整えましょう。

基本的な習慣ですが、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり実践し、充実した2学期にしましょう。

朝ごはんって、ハッピーサイクル!

夏休みに夜ふかし、朝ねぼうの悪い習慣がついてしまった人も、早起きと朝ごはんをよい生活リズムに早めにリセットしておきましょう! 朝食を食べて、「さあ、今日も頑張ろう!」という気持ちで一日をスタートしたいですね。



苦手な食べ物にチャレンジ!

○無理に好きにならなくてもいいけど、味を知ることはとても大切!
子どもの時期にいろいろな味を知ることは実はとても大切なことです。さまざまな味を知り、経験する機会が少ないと、大人になったときに食べ物の好みの幅が狭くなり、栄養バランスの乱れや生活習慣病のリスクを高めることにつながります。

○苦手かどうかはすぐに決めない。何度も食べてみよう!

友だちもいろいろ付き合っていく中で、その人のよさがわかるように、食べ物のよさも何度も口にしてみることでわかってきます。苦手だからといってまったく食べないのではなく、調理や食べ合わせの工夫もしながら、少しでも食べてみようという前向きな気持ちを持ちましょう。

○家族そろって、ゆっくり食べよう!

周りの大人がおいしく、楽しく食べることで、同じ食卓を囲む子どもは食べ物や食事に興味や関心を持ちます。またゆっくりよくかんで食べると味の奥行きや広がりを感じることができ、会話ははずんでとても豊かで幸せな気持ちになれます。



○食べ物の命、人の思いをいただく意味を考えてみましょう!

私たちが食べている食べ物は、すべてもとは生き物です。また生産者の人や料理を作ってくれた人など、さまざまな人の手を経て、そこに思いが込められて食卓に登場します。食べるときにはそうしたことへの感謝の気持ちを忘れないようにしたいものです。

| 7月の学校給食使用食材の主な産地 | | | |
|------------------|----------|---------------|----------|
| | | 放射能検査を行なっています | |
| 食材 | 産地 | 食材 | 産地 |
| 米 | 埼玉 | 大根 | 北海道 |
| さきたまライスボール | 埼玉・他 | 大豆 | 国産 |
| 子どもパン | 埼玉・他 | 玉ねぎ | 香川 |
| スパゲッティ | カナダ・アメリカ | とうもろこし | 新座 |
| うどん | 北海道 | 人参 | 青森 |
| 人参うどん | 新座 | ニンニク | 青森 |
| 麦 | 国産 | ネギ | 茨城 |
| 牛乳 | 埼玉 | パセリ | 千葉 |
| いんげん | 埼玉 | 干し椎茸 | 長崎 |
| オクラ | 香川 | もやし | 栃木 |
| かぼちゃ | 静岡 | 甘夏缶 | 佐賀・宮崎 |
| キャベツ | 群馬・長野 | 黄桃缶 | 山形 |
| きゅうり | 埼玉 | 豚肉 | 群馬 |
| 切干大根 | 宮崎 | 鶏レバー | 国内 |
| コーン | 北海道 | 鶏肉 | 岩手 |
| 小玉スイカ | 茨城 | 鱈 | 北海道 |
| ごぼう | 群馬 | あなご | 宮城 |
| 小松菜 | 群馬・新座 | ホキ | ニュージーランド |
| じゃが芋 | 北海道 | ツナ | 太平洋西部 |
| 生姜 | 高知 | | |