

給食だより 12月



新座市立第二中学校
校長 田村 和昭
栄養士 伊藤 智栄子

今年もあとわずかになりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、風邪やインフルエンザが流行しやすい時季です。年末・年始の楽しい行事が続き、生活のリズムが崩れがちですが、朝・昼・夜の3食をしっかりと、かつ栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

かぜ予防の食生活

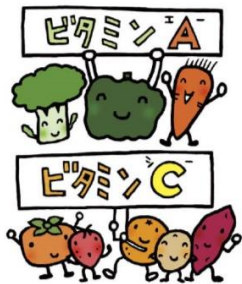
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。かぜ予防のための食生活のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



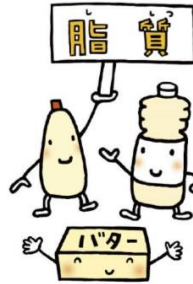
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源になります。

外出後と食事前の手洗い・うがいが最重要!

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鼻、口を通してウイルスが体内に侵入してきてしまいます。ていねいな手洗いでウイルスを落としましょう。



11月16日は地産地消デー

好評でした



味噌けんちん汁



新座市産の人参・大根・ごぼう・里芋・長ネギを使用

新座市産の野菜5種類で作った味噌けんちん汁。スーパーでも地場の野菜の取り扱いが増えていきます。給食では今後も積極的に新鮮な地場野菜を使って行きたいと思っています。



11月の学校給食使用食材の主な産地

新座市では主な食材の放射性検査を実施しています。

食材	産地	食材	産地
米	埼玉	セロリ	新座
麦	国産	大根	新座
米粉パン	埼玉・アメリカ・カナダ	大豆	国内
ピタパン	アメリカ・カナダ	タケノコ	熊本
コッパン	埼玉・他	玉ねぎ	北海道
うどん	北海道	ニラ	茨城
蒸し中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	ニンジン	北海道・埼玉 新座・青森
スパゲッティ	カナダ・アメリカ	ニンニク	青森
青ピーマン	茨城	ネギ	新座・栃木
赤ピーマン	茨城・高知	パイン缶	沖縄
甘夏缶	佐賀・宮崎	白菜	新座
えのき	長野	パセリ	千葉
黄桃缶	山形	ブロッコリー	栃木・香川
カリフラワー	埼玉	ほうれん草	群馬・埼玉
きくらげ	熊本	干しシイタケ	九州
キャベツ	茨城・愛知	もやし	栃木
きゅうり	埼玉	あさり	熊本
切干大根	宮城	豚肉	群馬
コーン	北海道	鶏肉	岩手 茨城
ごぼう	新座	鶏卵	青森
小松菜	群馬・新座	イカ	ペルー
里芋	新座	エビ	ベトナム・インド
しめじ	長野	ホキ	ニュージーランド
ジャガイモ	北海道		
生姜	高知		

