

# 給食だより 4月

新座市立第二中学校  
校長 伊藤 進  
栄養士 伊藤 智栄子

## 入学・進級おめでとうございます

新1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に元気に過ごしてほしいと思います。

### 中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう!



朝食をしっかりと食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの（みそ汁、スープ、牛乳など）から始めてみましょう。

☆いろいろな食べ物に挑戦してみよう!



苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう。

☆ときには自分で調理してみよう!



もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるといいですね。

## 体と心と食べ物と...

①体をつくり、修復する!



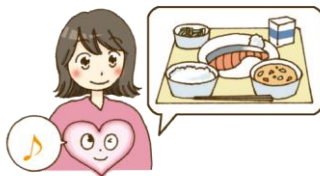
体をつくるものになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

②体を動かす  
エネルギーとなる!



体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

③心を強くし、  
安定させる!



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるものとは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物（ブドウ糖）です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。

## 中学校の給食は...

12時45分～  
給食の時間です。  
朝食をしっかり食べないと午前中の授業が集中できません…。朝ごはんはしっかり食べてきましょう!



中学校の給食は、磁器食器（陶器）になります。静かにやさしく取り扱ってください。

### 3月の学校給食使用食材の主な産地

※新座市では給食の食材の放射性物質検査を行っています。今後も安心・安全な給食の提供を心がけていきますので、ご理解ご協力をお願いします。

食材	産地	食材	産地
米	埼玉	せとか	愛媛
麦	国産	大根	神奈川
さきたまライスボール	埼玉他	筍	九州
うどん	埼玉	玉ねぎ	北海道
蒸し中華麺	日本・アメリカ・カナダ	長ねぎ	千葉
スパゲッティ	カナダ・アメリカ	なめこ	群馬
青ピーマン	茨城	ニラ	茨城
赤ピーマン	茨城	ニンジン	千葉・長崎
甘夏缶	佐賀・宮崎	にんにく	青森
梅	紀州	ネギ	千葉・茨城・新座
黄桃缶	山形	白菜	群馬
きくらげ（乾燥）	熊本	ひじき	長崎・山口
キムチ	国産	ブロッコリー	新座
キャベツ	愛知	干しシイタケ	九州
コーン	北海道	三つ葉	千葉
ごぼう	青森	もやし	栃木
小松菜	東京	大豆	国内
サツマイモ	千葉	鶏肉	岩手
里芋	新座	豚肉	茨城
さやいんげん	沖縄	ツナ	フィリピン
しめじ	長野	エビ	ミャンマー
ジャガイモ	北海道	鯖	ノルウェー
生姜	高知		