

給食だより 5月

新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 伊藤 智栄子

新学期が始まってから、1ヶ月が経ちました。新一年生は部活動も始まり、新しいクラスにも慣れてきたころでしょうか。5月は大型連休もあり、休みで生活のリズムが崩れてしまうこともあります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

スポーツと栄養について考えよう

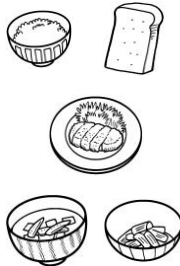
栄養をしっかりとり、適切な運動をすることで丈夫なカラダ作りができる成長期。普段の活動に加えて、部活動などでスポーツをする時間が増えます。どのような食事をすればよいのか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスが取れていれば、問題はありません。献立の基本を覚え、バランスのよい食事を心がけましょう。

献立を立てる時のポイント

- ①主食を決める
- ②おもなおかずを決める
- ③足りない食品を補うおかずや汁物を決める



献立の基本



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)
主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるものになります
副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

鉄・カルシウム・ビタミン類を 意識してとろう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫しましょう。

- 間食に牛乳やドライフルーツなどを!
- 食事に果物や野菜料理を1品追加してみよう!



スポーツ時にサプリメントを使うと効果があるの?

通常毎日の食事から栄養素をきちんととっていれば、サプリメントをわざわざ使う必要はありません。不足しがちなミネラルやビタミン類も牛乳や野菜・果物などから十分摂取できます。逆にサプリメントを多用すると、過剰摂取による体への影響が心配されますので、気をつけましょう。



☆★1年生の給食の様子★★

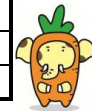
4月12日から始まった給食。各教室を回ると、班毎にテーブルクロスを掛けて和やかな雰囲気会で食している様子が見えます。

小学校の給食に比べて、食器の大きさが変わり、量が増え、給食時間も少なめといった変化のある中、各クラスで協力して給食の準備・片付けが出来ており、給食室もますます作りがいを感じます。7月には給食試食会を予定しています。ぜひ、ご参加ください。



4月の学校給食使用食材の主な産地

品種	産地	品種	産地
米	埼玉	じゃがいも	北海道
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	きゅうり	埼玉
中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	長ねぎ	新座
うどん	北海道	エリンギ	新潟
スパゲッティ	アメリカ・カナダ	にら	茨城
牛乳	埼玉	たけのこ	九州
人参	新座	いちご	福岡
しめじ	長野	コーン	北海道
小松菜	埼玉	豚肉	茨城
しょうが	高知	とり肉	岩手
にんにく	青森	卵	青森
ほうれん草	埼玉	えび	ミャンマー
玉ねぎ	北海道	いか	ペルー
もやし	栃木	あじ	タイ
白菜	茨城	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
キャベツ	神奈川	鯖	韓国
セロリ	長野		



人参・長ねぎは
地元の野菜を使用しました。

※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。