

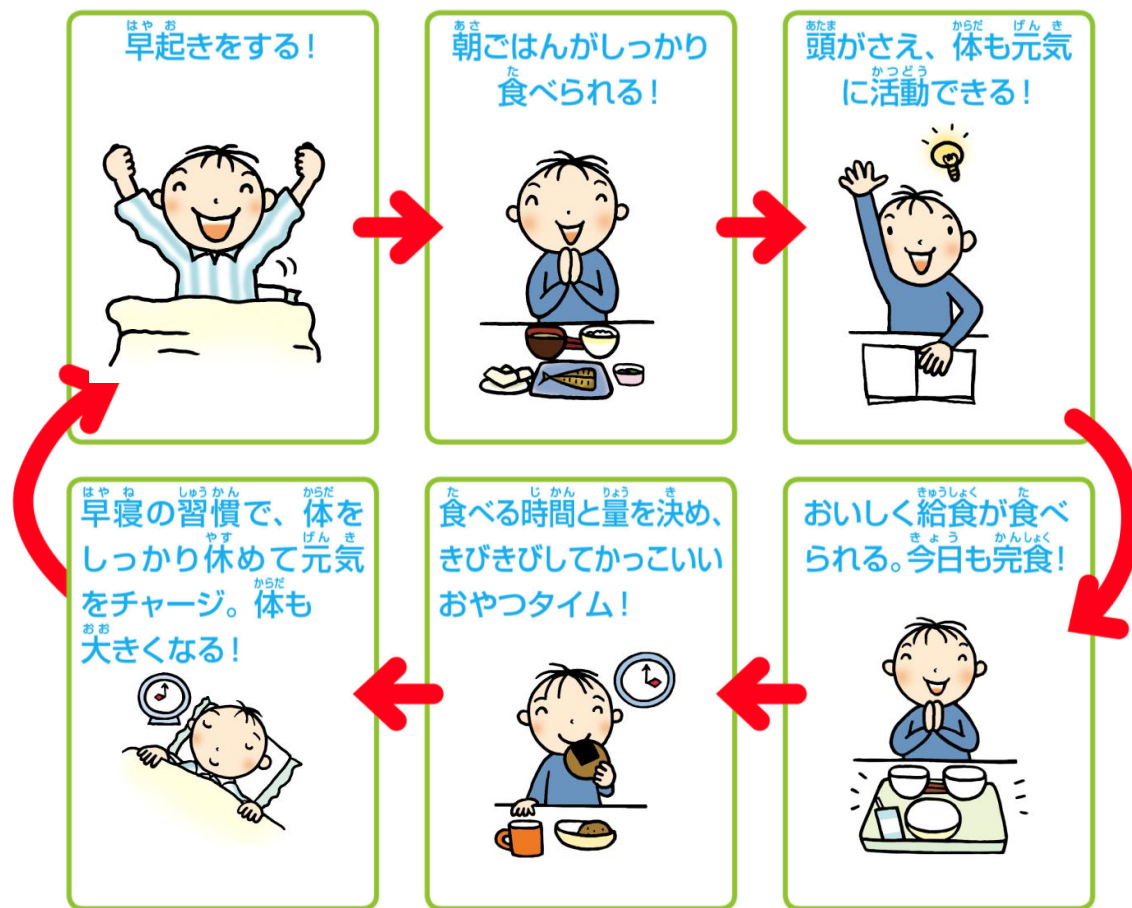
給食だより 9月

新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 伊藤 智栄子

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。体育祭に向けての練習が増えますが、この夏の暑さでどんなに元気そうに見えても、身体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

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。



朝食の役割は、水分補給・栄養補給はもちろん、**今日も頑張っていこう!と思える気持ち**が湧いてくる事です!!

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。

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もちます。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楽しむことができ、会話も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	とうもろこし	新座
麦	国産	茄子	栃木
うどん	北海道	ニラ	栃木
スパゲッティ	カナダ・アメリカ	人参	千葉
さきたまライスボール	埼玉他	にんにく	香川・青森
牛乳	埼玉	ネギ	茨城・栃木
膏・赤ピーマン	茨城	パイン缶	沖縄
エリンギ	長野	ブロッコリー	北海道
えのき	新潟	ほうれん草	栃木
黄桃缶	山形	干し椎茸	九州
オクラ	鹿児島	ミカン缶	和歌山
キャベツ	長野	もやし	栃木
きゅうり	秋田	レモン果汁	瀬戸内海
切干大根	宮崎	鶏卵	青森
小玉スイカ	新潟	豚肉	群馬
小松菜	東京	鶏肉	岩手
しめじ	長野	鶏しバー	国産
じゃがいも	北海道	穴子	宮城
生姜	高知	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
大根	北海道	ツナ	フィリピン
大豆	国産	ホキ	ニュージーランド
玉ねぎ	兵庫・愛知・佐賀		

