

給食だより 11月

新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 石井 美恵子



【10月の学校給食使用食材の主な産地】



新座市では放射能検査を実施しています

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	埼玉	ジャガイモ	北海道	人参	北海道
麦	国産	生姜	高知	青梗菜	茨城
蒸中華麺	国内	タケノコ	国産	切干大根	宮崎
うどん	北海道	ニラ	栃木	ミカン缶	愛媛
スパゲッティ	カナダ・アメリカ	人参	北海道	黄桃缶	山形
米粉パン	埼玉	ニンニク	青森	りんご	青森
牛乳	埼玉	ネギ	秋田	パイン缶	沖縄
飲むヨーグルト	愛知	白菜	長野	豚肉	茨城
お茶	埼玉	ほうれん草	栃木	鶏肉	岩手
エリンギ	長野	干しシイタケ	九州四国	鶏卵	青森
しめじ	長野	もやし	栃木	うずら卵	山梨
キャベツ	長野	玉ねぎ	北海道	エビ	ミャンマー
きゅうり	群馬	栗	熊本大分	イカ	ペルー・チリ
ごぼう	青森	小松菜	東京	マス	ロシア
きくらげ	熊本	生姜	高知	ツナ	タイ
大根	北海道	里芋	埼玉		

いつの間にか吐く息が白くなるころとなり、温かい鍋が恋しい季節となりました。お鍋は簡単なお料理ですが、一度に野菜を多種類頂くことができるという優れたもの一品料理です。おろし生姜で仕上げれば体が芯まで温まりますね。



産休に入った伊藤栄養士の代わりにしばらくお世話になります。石井美恵子です。よろしくお願いします。

インフルエンザ予防対策

空気が乾燥してくると徐々に猛威を振るいだすのがインフルエンザです。第二中でも、10月末からインフルエンザの生徒が増えていきます。そこで、かからないように予防する方法をおさらいしましょう。

- ① 睡眠と栄養を十分に取る ② 外出（人混み）を避ける ④ 手洗いうがい



- ④ インフルエンザは湿度に弱いので加湿したお部屋で過ごす。 ⑤ 不織布製マスクをする！！
これはとても効果があるようです。



（綿のマスクはウイルスが通り抜けてしまうそうです）

この5つの約束を守って冬を元気に乗り切りましょう

残念なことにこれだけ注意したにもかかわらずインフルエンザにかかってしまった時には迷わず速やかに医師の診断を受けてください。

新潟・十日町市のお米が給食で味わえます

新座市と新潟県・十日町市は、スポーツ少年団の交流をきっかけに交流を続けており、「友好姉妹都市に関する提携書」「災害時における相互応援協定書」を締結しています。

両市の交流のひとつとして、十日町産の米を、すべての新座市立小・中学校で使います。

二中では、11月13日（月）に十日町市産の米を使います。米どころ・新潟県のお米を味わって食べてください。

♪簡単なサツマイモご飯をつくってみよう♪

（11月30日の献立のものは具沢山ですお楽しみに。）

- 米 2合（300g）
 - さつまいも 100g（すきなだけ）
 - 塩 3g（小さじ1/2）
 - ごま塩（お好みで）
- ※ご飯に混ぜる塩3gをお醤油大匙1杯に変更もOK
- ① 米を洗いお釜に入れる
水は少しすくなめ。
 - ② 塩をいれ、1cm角のサツマイモをのせ炊飯
 - ③ 炊き上がったらさっくり混ぜてできあがり♪

