



平成29年 1月号
春日部市立東中学校

毎日寒い日が続いています。布団からなかなかでられなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、食生活を見直しましょう。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知る良い機会にしましょう。

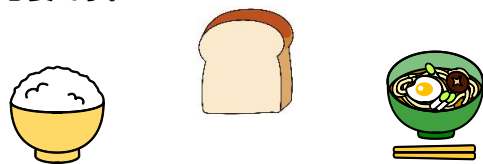
今月の給食目標

脳の働きと朝食

☆朝ごはんの必要性を考えよう ☆脳の働きに必要な栄養素を知ろう

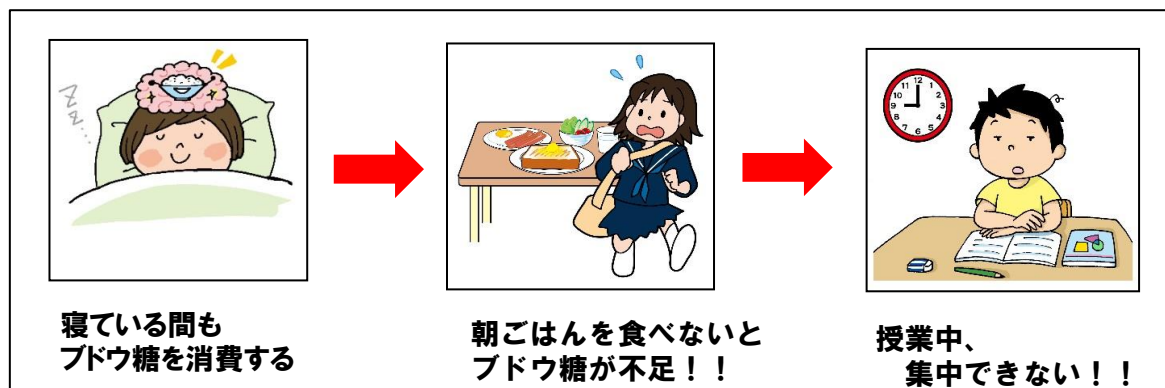
★ブドウ糖が脳の唯一のエネルギー源って本当？

★脳のエネルギー源となるものはブドウ糖だけです。ブドウ糖は『ご飯やパン・めん類・いも類』などの炭水化物が消化されたものです。そのため、炭水化物の多い主食をしっかりとることが必要です。



★朝ごはんを食べてこないと...

★朝起きたときは（夕食から長時間たっている）脳のエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べてこないと午前中、授業に集中出来なくなるなど、学習に影響が出てしまいます。必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう！



学校給食の大切さを考えよう！

●学校給食のはじまり

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市の小学校でお弁当をもってこれられない子どもたちのために、昼食を用意したのが始まりとされています。

当時の給食は「おにぎり・焼き魚・漬物」という内容でした。

●戦争で中断され...

全国各地で給食が実施されるようになりましたが、戦争が激しくなると給食は中断されてしまいました。

●ユニセフの援助で再開

第二次世界大戦後の日本は食べるものがなく、飢えに苦しむ子どもたちがたくさんいました。そこで、ユニセフの救援物資（LALA物資）でミルク（脱脂粉乳）とパンの給食が再開されました。



給食が食べられるのは給食費を払ってくれる家族材料を作る人材料を運ぶ人給食を作る人給食当番さんのおかげです。



東中学校では、11人の調理員さんが、手作りの味を大切にして、みなさんにおいしく食べてもらえるように680人分の給食を朝早くから作っています。

「いただきます」「ごちそうさまでした」とあいさつする

食器をていねいに扱う

好き嫌いをしない

後片づけをきちんとする

残さず食べる

今、日本は大変豊かな国になりました。お金さえ出せば、何でもいつでも手に入ります。そのため、「栄養に気をつけ、好き嫌いなどを減らし、健康な体になろう」ということより、「簡単」で「食べ物もおしゃれでカッコイイものに」という人も増えているようです。

食べることは、わたしたちの心と体に力をわきたたせる源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや努力があることに感謝し、そして食べることの大切さを考えるきっかけになればと思っています。

まわりの人に対する思いやりの気持ちを大切に、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



☆1/26(木)～30(月) 1学年は、スキー教室・振替休日のため給食はありません。

からだの『冷え』大丈夫ですか??

「冷え」が慢性的に続くと、心身の不調を引き起こすことがあります。例えば、頭痛がひどくなったり、ぜんそくや花粉症が悪化したり…。疲れもなかなか解消されません。今回は「冷え」対策として簡単にできる食生活を紹介します。

○冷え性を悪化させる食生活

■朝ごはんを抜いている

朝ごはんを抜くとからだの体温が上がらず低体温になります。

■極端に偏食である

インスタント食品が多い、野菜を食べないなど栄養バランスが乱れると冷え性を悪化させます。

■体を冷やす食材を多く食べる

からだを冷やす食品を多く食べると、からだの内部から冷えるので、より「冷え」を感じます。

○からだを冷やす食品

- * 夏が旬の食材、南国が原産の食材
例: トマト きゅうり レタス バナナ コーヒー など
- * 発酵させていない飲み物、精白している食材
例: 緑茶 白砂糖 化学調味料 など

○からだを温める食品

- * 冬が旬の食材、寒い地方が原産の食材
例: かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう など
- * 発酵させた飲み物
例: 紅茶 ほうじ茶 ウーロン茶 など
- * 生姜・香辛料

そればかりを食べるのではなく、バランスよく取り入れていきましょう!!

体が温まるよ!!



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度 12月分(12月1日~12月20日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

東中学校

	品目	産地				品目	産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さといも	埼玉		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				はくさい	茨城		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	長野			
青果類	にんじん	千葉							
	たまねぎ	北海道							
	じゃがいも	北海道							
	こまつな	埼玉							
	ほうれんそう	使用なし							
	キャベツ	埼玉							
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	大分	宮崎	群馬/熊本
	だいずもやし	栃木				とり肉	鹿児島	青森	岩手
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	ねぎ	埼玉			魚介類	さけ	使用なし		
	ごぼう	茨城				さば	ノルウェー		
	だいこん	神奈川				さんま	使用なし		
	ピーマン	使用なし				あさり	熊本		
	にんにく	青森				いか	ペルー		
しょうが	高知			えび		ミャンマー			
かぼちゃ	北海道	静岡		しらす干し		静岡			
みずな	使用なし			ちりめんじゃこ		瀬戸内海			
とうもろこし	アメリカ			桜えび		使用なし			
さやいんげん	タイ			あじ		タイ/ベトナム			
ブロッコリー	使用なし			ほっけ		アラスカ			
にら	茨城			かれい		アメリカ/ロシア			
たけのこ	九州四国								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。