



給食だより

豊島区立巣鴨北中学校

充実した夏休みを過ごすことはできましたか？まだまだ暑い日が続いていますが、体調をくずさないためにも食事をしっかり摂り、生活リズムを整え、充実した学校生活を送っていきましょう。

野菜のよいところを知ろう！

8月31日は「野菜の日」です。人の手をかけ、長い歴史をかけて食べやすいように改良された野菜は、料理に彩りをそえるだけでなく、体の健康を守り、心を豊かにしてくれる食べ物です。

季節感を感じることができる！



お店や食卓に並ぶ野菜から季節の移り変わりを感じることができます。また旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養素も多く含まれています。

ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫！



野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル（無機質）、そして食物繊維が多く含まれ、体の調子を整え、免疫力をアップしてくれます。

色や香りの成分は健康づくりに役立つ



緑、赤、黄、紫など野菜にはさまざまな色があり、それぞれ独特な香りを持ちます。近年こうした色や香り成分にビタミンのような健康効果があることが分かり、「ファイトケミカル」として研究が進められています。

ふるさと感じることができる！



栽培される土地の気候風土、暮らしにあわせ、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は今、「伝統野菜」とよばれ、地域のよさや歴史、文化を伝える大切な食べ物として注目されています。

1日350gの野菜を食べよう！

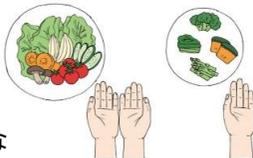
350gってどのくらい？



生で刻んで両手で3杯くらいの量です。そのうち緑黄色野菜（ほうれんそう、にんじん、トマト、ピーマン、ブロッコリーなど）を全体の約3分の1、120gを目安にとりましょう。

朝食を食べないと不足がちに・・・

1日350gとすると、1食で約120g。生野菜で両手1杯、加熱した野菜で片手1杯の量です。朝食からしっかりとっていかないと不足します。



みんなに食べてほしい！日本伝統食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食材の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれる食材なので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

まごわ(は)やさしい! 日本の伝統食材	まめ(豆類) 	ごま(種実類) 	わかめ(海藻類)
やさしい(野菜類) 	さかな(魚・小魚類) 	しいたけ(きのこ類) 	いも(いも類)

保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 9月12日(月)

旬の食べ物や栄養バランスを考え、生徒の好きそうなものを選んでたてました。

☆保健給食委員より☆ 9月20日(火)

海をテーマとした食材を多く使った料理にしました。また、栄養のバランスがとれた給食にしました。

《7月の食材の主な産地》

- | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・えのき・・・長野 ・オクラ・・・鹿児島、沖縄 ・かぼちゃ・・・静岡 ・キャベツ・・・東京、群馬 ・きゅうり・・・埼玉、山形 ・こねぎ・・・高知 ・ごぼう・・・群馬 ・こまつな・・・茨城、埼玉、群馬 ・さやいんげん・・・茨城、埼玉 ・さやえんどう・・・山形 ・しめじ・・・長野 ・じゃがいも・・・茨城 ・しょうが・・・高知、長崎 | <ul style="list-style-type: none"> ・ズッキーニ・・・群馬 ・セロリ・・・長野 ・だいこん・・・青森、北海道 ・たまねぎ・・・香川、栃木、石川、富山、新潟 ・とうがん・・・静岡 ・ながねぎ・・・茨城、千葉 ・なす・・・栃木、群馬 ・にんじん・・・千葉、青森 ・にんにく・・・青森 ・ほうれんそう・・・群馬、茨城 ・もやし・・・栃木 ・大葉・・・愛知 | <ul style="list-style-type: none"> ・メロン・・・千葉 ・プラム・・・山梨 ・小玉スイカ・・・神奈川 ・たこ・・・北海道 ・豚肉・・・茨城 ・鶏ささ身・・・宮崎 ・鶏肉・・・岩手 ・たまご・・・青森 ・米・・・山形 ・牛乳・・・北海道・栃木、青森・群馬、岩手・埼玉、宮城・山形・福島 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

