

給食たより 2月



令和5年
清瀬市立清明小学校
(毎月19日は食育の日)

今年の冬は、例年に比べて厳しい寒さが続いています。この寒い日でも子供たちは、朝から元気に活動しています。全国のかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗いをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

腸は第三の脳
～腸内環境を整えよう!～



腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。

+

脳との密接なつながり

近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸であるために大切なことはストレスをためないことです。昼に体を動かす(運動)、夜はしっかりと休む(休養・睡眠)といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。寒い時期には足やおなかを冷やさないように注意します。食事でのポイントは「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとる」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる」、そして「発酵パワーを味方にする」になります。



節分
節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。



12月分		市立小 中学校給食食材産地表示	
項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
いんげん	鹿児島 長崎 沖縄	ぼんかん	熊本
えのき茸	千葉 長野 新潟	みかん	和歌山 愛媛 長崎
エリンギ	長野	ゆず	高知 徳島 和歌山 福岡
かぶ	清瀬 東京 埼玉 千葉	夢オレンジ	愛媛
かぼちゃ	茨城 鹿児島	りんご	青森 山形 長野
カリフラワー	清瀬 東京 埼玉 愛知	レモン	静岡 愛媛 広島
キャベツ	清瀬 東京 千葉 群馬 愛知	米類	
きゅうり	埼玉 宮崎 高知	米	北海道 青森 秋田 山形 埼玉 千葉 新潟
ごぼう	青森 千葉	きび	秋田 長崎
小松菜	清瀬 東京 千葉 埼玉 茨城	肉類 卵類	
さつま芋・むらさき芋	清瀬 千葉	鶏肉	北海道 青森 岩手 宮崎
さといも	清瀬 埼玉	豚肉	青森 秋田 岩手 埼玉 群馬 宮崎
しめじ	長野	ベーコン	群馬 千葉
じゃがいも	清瀬 北海道	卵	宮城
生姜	高知 熊本	うずらの卵	群馬 千葉
セロリ	静岡 愛知 福岡	焼豚	群馬
大根	清瀬 青森 千葉 茨城 神奈川	魚介類	
玉ねぎ	北海道	いか	ペルー
チンゲン菜	清瀬 千葉 茨城 東京	えび	ミャンマ
トマト	群馬	きびなご	鹿児島
にら	栃木 茨城	さば	ノルウェー
人参	清瀬 北海道 千葉 埼玉	さわら	韓国
にんにく	青森	鮭	北海道
ねぎ	清瀬 千葉 茨城 長野	ししゃも	カナダ ノルウェー
白菜	清瀬 茨城	たら	北海道
パセリ	茨城 静岡 香川	ほたて	北海道
ピーマン	茨城 宮崎	メルルーサ	アルゼンチン メキシコ
ブロッコリー	清瀬 東京 埼玉 愛知	わかめ	北海道
ほうれん草	清瀬 埼玉 茨城	乳類・乳製品類	
もやし	栃木 群馬 千葉	牛乳	東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 北海道
レタス	茨城	生クリーム	北海道
れんこん	千葉 佐賀	チーズ	オーストラリア
		バター	北海道
		ヨーグルト	東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 北海道



2月も、白菜・人参・さつまいもなど、旬の野菜を清瀬の農家の方が納品していただきます!!