

食育Information



毎月19日
は食育の日

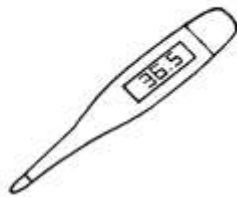
1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。
新しいクラスや友達との学校生活に、期待で胸がいっぱいのことでしょう。成長期のみなさん一人一人の心と体を支えるために、安全安心なおいしい給食を提供していきます。新学期の給食は、11日（金）から始まります。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー
になる



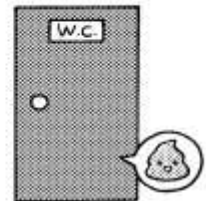
体温が上がる



脳の働きが
活発になる



排便し
やすくなる

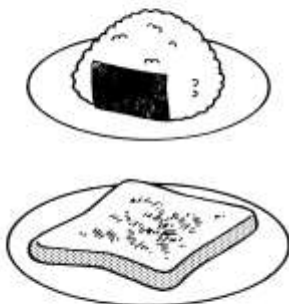


朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

©少年写真新聞社2025

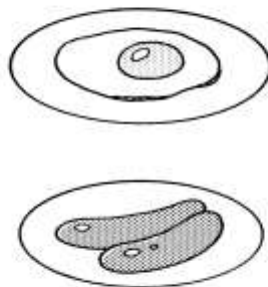
無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ
1 まずは
主食を食べよう



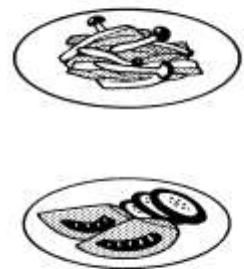
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ
2 次に
主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

ステップ
3 次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025

4月の食材について

今月は、埼玉県産の米、小麦粉、みそ（県産大豆と米から作っています）、しょうゆ（県産大豆と麦から作っています）を使います。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

