

給食だより

令和4年度 5月
神崎町給食センター



吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも一ヶ月。新しい学年には慣れましたか？環境が変わったことによる疲れが出てくるころかもしれませんね。疲れにくい体をつくるためには、規則正しい生活を心がけて、三度の食事をしっかり食べることが大切です。ゴールデンウィーク中も、お休みだからと夜ふかしや朝寝坊をせず、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気にすごしましょう。

早寝
早起き
朝ごはん

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

給食の準備を振り返ろう

★給食当番の身じたくチェック★

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- 手を石けんできれいに洗った
- つめを短く切っている
- 清潔な白衣・マスクを着けている



☆5月分学校給食用食材の産地(予定)についてお知らせします☆

品名	産地	品名	産地
米	神崎町	乾燥わかめ	三陸
牛乳	千葉県	青のり	愛知県
じゃがいも	北海道・鹿児島県	里芋(冷凍)	千葉県・群馬県
アスパラガス	北海道・長野県・千葉県・茨城県	大豆(水煮)	北海道・愛知県
キャベツ	愛知県・千葉県・茨城県	さやいんげん(冷凍)	北海道
きゅうり	千葉県・茨城県	枝豆(冷凍)	北海道
ごぼう	群馬県・青森県	グリンピース(冷凍)	北海道
しょうが	高知県	カリフラワー(冷凍)	九州
大根	千葉県・茨城県	小松菜(冷凍)	大分県
玉ねぎ	佐賀県	たけのこ(水煮)	九州
チンゲン菜	千葉県・茨城県	ホールコーン(冷凍)	北海道
にら	千葉県・茨城県	ブロッコリー(冷凍)	九州
人参	徳島県・千葉県・茨城県	ほうれん草(冷凍)	大分県
にんにく	香川県・和歌山県・青森県	パイン(冷凍)	フィリピン
長ねぎ	千葉県・茨城県	りんご	長野県・青森県・岩手県
パセリ	千葉県・香川県	アジ(冷凍)	長崎県
ピーマン	茨城県	カツオ(冷凍)	静岡県
赤ピーマン	韓国	カレイ(冷凍)	アメリカ
黄パプリカ	韓国	サケ(冷凍)	北海道・岩手県
もやし	千葉県	サバ(冷凍)	ノルウェー・アイスランド
えのきたけ	新潟県	モウカサメ(冷凍)	宮城県
しめじ	長野県	ししゃも(カベリン)(冷凍)	アイスランド・カナダ
干しいたけ	大分県・宮崎県・熊本県・岩手県	イカ(冷凍)	ペルー
切干大根	千葉県	うずら卵	群馬県・栃木県・愛知県・千葉県
なめこ(水煮)	山形県	豚肉	千葉県
マッシュルーム(水煮)	千葉県	鶏肉(錦爽どり)	千葉県

※ 当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。

★旬の食べ物★

