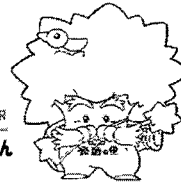


給食だより



神崎町PTA
マスコットキャラクター
なんじゃもん



令和5年 9月
神崎町給食センター

今年の夏はとても暑かったですね。食欲がない、体がだるいなど、夏ばてになっていませんか？

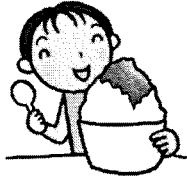
9月になっても暑く、残暑が続きます。

しっかり栄養と睡眠をとって夏ばてを解消し、元気いっぱいの体で体育祭や運動会に参加できるように、体調をととのえていきましょう！！

食生活チェックシート

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



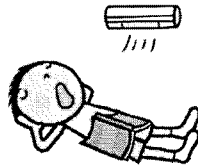
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むものお休みしている。



※ 5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい？ or 正しい？ 生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送みましょう。

○が0個

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

☆9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	えのき	新潟県
牛乳	千葉県	しめじ	長野県
さつまいも	神崎町	里芋(冷凍)	大分県
じゃがいも	北海道	大豆(水煮)	北海道
かぼちゃ	北海道・千葉県・茨城県	さやいんげん(冷凍)	北海道
キャベツ	千葉県・茨城県	カリフラワー(冷凍)	エクアドル
きゅうり	千葉県・茨城県	ほうれん草(冷凍)	九州
ごぼう	群馬県・青森県	たけのこ(水煮)	静岡県、鹿児島県
しょうが	高知県	コーン(冷凍)	北海道
セロリー	長野県	切干大根	千葉県
大根	北海道	ブロッコリー(冷凍)	エクアドル
玉ねぎ	北海道	グリーンピース(冷凍)	ハンガリー
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	枝豆(冷凍)	北海道
なす	千葉県・茨城県	ブルーベリー(生)	長野県、北海道、青森県
にら	千葉県・茨城県	干しひじき	九州
人参	北海道	わかめ(乾燥)	三陸
にんにく	青森県	いわし(冷凍)	銚子
長ねぎ	千葉県・茨城県	さんま(冷凍)	宮城県他
パセリ	千葉県・茨城県・香川県	ししゃも(カラフトシヤモ)	ノルウェー
ピーマン	茨城県	ホッケ(冷凍)	北海道
パプリカ	韓国	赤魚(アラスカメヌケ)	アラスカ
もやし	千葉県	豚肉	千葉県
れんこん	神崎町	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。

みなさんは左の表をチェックした結果、いくつ「○」がつけましたか？

「○」がついたところが、自分の生活で改善するポイントです。

早寝・早起きを心がけ、不足しがちなビタミンやミネラルの補給のために野菜や乳製品を摂って夏ばてを解消し、元気に過ごしましょう♪

※暑い日は無理せずに、クーラーをかけ、室内で過ごしましょう。朝や夕方涼しい時間に外へ出て、散歩や体操など軽い運動をしながら外の空気を感ずることがオススメです♪