



給食だより

令和6年度 5月
神崎町給食センター



神崎町PR
アスコットキャラクター
さんじゃもん



4月にはピンク色に彩られた桜の木も、緑の葉が生い茂り、新緑が目に見え、新緑が目に鮮やかな季節となりました。新学年の生活も徐々に慣れたころですが、ゴールデンウィークがあり、生活リズムが乱れやすく、疲れも出てくる時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に学校生活を送りましょう！

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

朝ごはんのはたらき

私たちは前の晩に夕食をとった後、眠ってからも私たちの体は体温を維持したり、心臓を動かしたり、エネルギーを使っています。もし朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの間エネルギーが不足した状態なので学習に集中できなかったり、元気に運動できなかったりします。また、朝ごはんをめぐと一日に必要な栄養の1/3が不足した状態になります。健康な体をつくり、元気に学校生活を送るためにも朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや色、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

☆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	マッシュルーム	千葉県
牛乳	千葉県	わかめ（乾燥）	三陸
じゃがいも	北海道・長崎・鹿児島	のり	千葉県
アスパラガス	長崎・佐賀・千葉	大豆（水煮）	北海道
キャベツ	千葉県・茨城県	カリフラワー（冷凍）	メキシコ
きゅうり	千葉県・茨城県	いんげん（冷凍）	北海道
ごぼう	青森・茨城・熊本	たけのこ（水煮）	国産
小松菜	千葉県・茨城県	コーン（冷凍）	北海道
しょうが	高知県	里芋（冷凍）	大分県
セロリー	静岡県・茨城県	ブロッコリー（冷凍）	エクアドル
大根	千葉県・茨城県	ほうれん草（冷凍）	大分県
玉ねぎ	長崎・佐賀・千葉	枝豆（冷凍）	北海道
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	パイン缶	インドネシア
にら	千葉県・茨城県	黄桃缶	ギリシャ
人参	徳島・茨城・千葉	アジ（冷凍）	国産、タイ、ベトナム、韓国
にんにく	青森県	かつお（冷凍）	千葉県
長ねぎ	千葉県・茨城県	さば（冷凍）	ノルウェー
パセリ	香川・千葉・茨城	ししゃも（冷凍）	ノルウェー
ピーマン	茨城県	ホッケ（冷凍）	北海道
パプリカ	ニュージーランド・韓国・茨城	甘夏	熊本、愛媛、鹿児島
もやし	千葉県	干し椎茸	愛媛県、大分県
えのきたけ	新潟県	豚肉	千葉県
しめじ	長野県	鶏肉	国産・タイ

※ 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。

★給食のヒミツ★

☆給食のヒミツ②☆

調理員さんたちは、つめブラシでつめの中までしっかり汚れとばい菌を落とし、ひじまでしっかり洗って、ペーパータオルでふき取った後、消毒をしてから、調理室に入ります。みなさんも給食の時間にはみんなが安心しておいしく食べられるよう、しっかり手洗いしてから盛り付けや給食の準備をしましょう♪

