

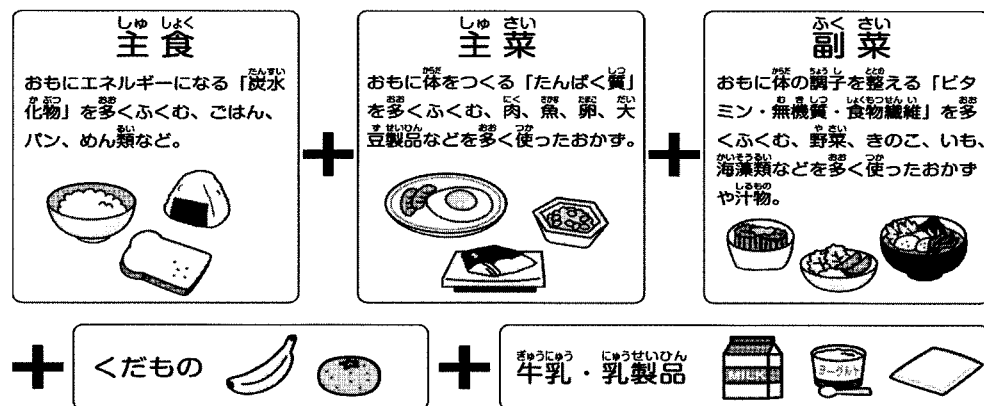
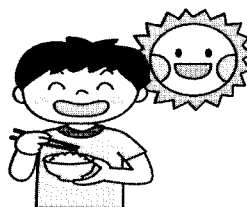


ながくて暑い夏休みが終わり、学校が再スタートします。
暑くて食欲が落ちたり、長い休みの中で生活リズムが崩れたりしていませんか？
決まった時間にしっかり睡眠と食事をとり、元気に過ごせる体づくりをしていき
ましよう！今学期も、どうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんのバランスを考えよう！

◎栄養バランスを整えるには？

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を
元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣が
ない、という人は、まずはエネルギー源となるごはんやパンな
どの主食を食べることから始めましょう。すでに食べる習慣が
あるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きを良くし、体をつく
り、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切で
す。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。



☆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	干し椎茸	国産
牛乳	千葉県	わかめ（乾燥）	三陸
さつまいも	神崎町	きなこ	国産
じゃがいも	北海道	大豆（水煮）	北海道
キャベツ	千葉県、茨城県	白いんげん豆（冷凍）	北海道
きゅうり	千葉県、茨城県	カリフラワー（冷凍）	メキシコ
ごぼう	青森県	ブロッコリー（冷凍）	エクアドル
しょうが	高知県	マッシュルーム（水煮）	千葉県
セロリー	静岡、千葉、茨城	コーン（冷凍）	北海道
大根	千葉、青森、群馬、北海道	里芋（冷凍）	大分県
玉ねぎ	北海道	さやいんげん（冷凍）	北海道
なす	千葉県、茨城県	ほうれん草（冷凍）	大分県
にら	千葉県、茨城県	枝豆（冷凍）	国産
人參	北海道	こまつな（冷凍）	宮崎県
にんにく	青森県	かつお（冷凍）	千葉県
長ねぎ	千葉県、茨城県	アラスカメヌケ（冷凍）	アラスカ
ピーマン	茨城県	さけ（冷凍）	国産
パプリカ	韓国	さんま（冷凍）	国産
もやし	千葉県	なし	千葉、茨城、栃木
れんこん	神崎町、茨城県	パインコンポート	タイ
えのき	新潟県	こんにゃく	群馬県
しめじ	長野県	豚肉	千葉県
のり	千葉県	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。

☆神崎町産のさつまいもとれんこんについて☆

今年も待ちに待った、神崎町産のさつまいもとれんこんが9月
から登場します！！甘くてほくほくしたさつまいもは、みそ汁や
シチューに、みずみずしくシャキシャキのれんこんは、ソテーに
してみなさんの元へ届けます。旬の食材は、おいしさや栄養がつ
まっています。いつ登場するか献立表をチェックしてみてください
いね♪

神崎町PR
マスコミキャラクター
なんじゃもん

