

給食だより

令和7年度 9月
神崎町給食センター

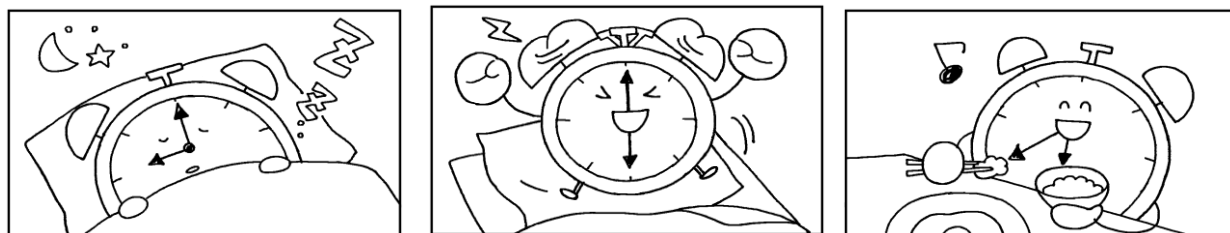


神崎町PR
マスコットキャラクター
なんじゃもん



みなさんは夏休みは、どのように過ごしましたか？
夜遅くまで起きている、朝も遅く起きてくる、遅寝遅起きになっていませんか。元気に登校して、脳も体もしっかり働けるよう、生活習慣を見直していきましょう！

元気に過ごすための秘訣は、「早寝・早起き・朝ごはん」♪



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



☆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	れんこん	神崎町
牛乳	千葉県	えのき	新潟県
さつまいも	神崎町	しめじ	長野県
じゃがいも	北海道	のり（乾燥）	千葉県
キャベツ	群馬・千葉・茨城	マッシュルーム（水煮）	千葉県
きゅうり	千葉県・茨城県	大豆（水煮）	国産
ごぼう	茨城県・青森県	たけのこ（水煮）	国産
こまつな	千葉県・茨城県	きなこ	国産
生姜	高知県	里芋（冷凍）	九州
大根	群馬・青森・北海道	さやいんげん（冷凍）	北海道
玉ねぎ	北海道	枝豆（冷凍）	ベトナム
つるむらさき	神崎町	カリフラワー（冷凍）	メキシコ
トマト	千葉県・茨城県	小松菜（冷凍）	大分県
なす	千葉・茨城・高知	コーン（冷凍）	北海道
にら	千葉県・茨城県	ブロッコリー（冷凍）	エクアドル
人参	北海道	ほうれん草（冷凍）	宮崎県
にんにく	青森県	いわし（冷凍）	国産
長ねぎ	千葉県・茨城県	さば（冷凍）	ノルウェー他
白菜	長野県	さんま（冷凍）	国産
パセリ	千葉・茨城・香川	ホッケ（冷凍）	アラスカ
ピーマン	茨城県	アップルシャーベット	青森県
パプリカ	韓国	豚肉	千葉県
もやし	千葉県	鶏肉	国産

※ 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。



◎食材ひとつひとつに、色々な栄養がつまっています。食材が増えると、摂取できる栄養の種類や量も増えるので、品数も意識し、よりバランスのとれた朝ごはんを目指していきましょう！