

# 5月給食たより

令和8年5月  
神崎町給食センター



神崎町 P R  
マスコットキャラクター  
なんじゃもん



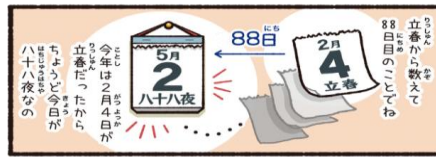
新緑がまぶしい季節となりました。新年度が始まり1か月、子どもたちも新たな環境に慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動を意識してみましょう！

<p><b>食事</b></p> <p>あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>はやね はやお 早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>にっちゅう げん き からだ 日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--

## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目の日にあたり、霜がおりなくなり、気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。この時期だからこそ味わえる新茶をぜひ、茶葉から煎れてみてください。茶葉で淹れるからこそ味わえる味や香り、お茶の鮮やかな色がたのしめますよ。

はちじゅうはちや  
八十八夜



今年の八十八夜は5月2日です。新茶を味わいましょう。

## お茶に含まれる成分と健康効果

<p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>★リラックス効果</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

☆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	干し椎茸	国産
牛乳	千葉県	マッシュルーム(水煮)	千葉県・茨城県
じゃがいも	鹿児島・長崎	のり	国産
キャベツ	神崎町・千葉・茨城・愛知	わかめ	三陸
きゅうり	千葉県・茨城県	こんにやく	群馬県
ケール	神崎町	春雨	国産
ごぼう	青森県・群馬県	たけのこ(水煮)	国産
こまつな	千葉県・茨城県	里芋(冷凍)	九州
生姜	高知県	アスパラガス(冷凍)	ペルー
大根	神崎町・千葉・茨城	枝豆(冷凍)	ベトナム
玉ねぎ	千葉県・茨城県	カリフラワー(水煮)	メキシコ
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	コーン(冷凍)	大分県
トマト	千葉県・茨城県・熊本県	ブロッコリー(冷凍)	北海道
人参	徳島・千葉・茨城	ほうれん草(冷凍)	宮崎県
にんにく	青森・和歌山・香川	あじ(冷凍)	チリ
長ねぎ	千葉県・茨城県	かつお(冷凍)	千葉県
パセリ	千葉県・茨城県	さば(冷凍)	国産
ピーマン	茨城県	えび(冷凍)	インドネシア
パプリカ	韓国・茨城県	オレンジ	オーストラリア、アメリカ
もやし	千葉県	豚肉	千葉県
リーフレタス	千葉県・茨城県	鶏肉	国産
えのき	新潟県	米粉	神崎町
しめじ	長野県	みそ	神崎町

※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。

## ★神崎おいしいものの給食★

5月の神崎おいしいものの給食の日は、5月22日(金)です。メニューは、神崎町産の特別栽培米・牛乳・鶏肉のねぎみそ焼き・磯和え・沢煮椀・一口牛乳プリンです。神崎町の寺田さんや鍋店さんのお酒、鈴木麴店さんとこうざき自然塾さんのおみそ、フジハンさんのしょうゆ、須賀さんのキャベツやケールなど神崎町のおいしいがつまった給食です。よくかんで、味わってくださいね♪

参考:2026年4月号学校給食