

7月 給食だより

令和8年 7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



7月になると夏本番です！こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう！！

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

☆7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	パプリカ	韓国・茨城県
牛乳	千葉県	もやし	千葉県
じゃがいも	千葉県・茨城県	えのき	新潟県
かぼちゃ	神崎町	しめじ	長野県
キャベツ	千葉県・茨城県・群馬県	春雨	国産
きゅうり	千葉県・茨城県	大豆（水煮）	北海道
ごぼう	熊本県・青森県	干しいたけ	国産
こまつな	千葉県・茨城県	のり	千葉県
生姜	高知県	わかめ	三陸
セロリー	静岡県	こんにゃく	群馬県
大根	千葉県	里芋（冷凍）	長崎県
玉ねぎ	千葉・茨城・あわじ他	枝豆（冷凍）	ベトナム
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	かぼちゃ（冷凍）	北海道
なす	千葉県・茨城県	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	千葉県・茨城県	ほうれん草（冷凍）	大分県
にんにく	青森県	いわし（冷凍）	日本
長ねぎ	千葉県・茨城県	あじ（冷凍）	日本、タイ、ベトナム他
パセリ	千葉県・香川県	豚肉	千葉県
ピーマン	茨城県	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。

★神崎おいしいもの給食★

7月の神崎おいしいもの給食の日は、7月8日（水）です。メニューは、神崎町産の特別栽培米・牛乳・豚肉のはちみつりんご焼き・きゅうりの梅和え・かぼちゃのみそ汁です。神崎町の寺田本家さんや鍋店さんのお酒、鈴木麴店さんとかうざき自然塾さんのおみそ、フジハン醤油さんのしょうゆ、高橋さんのかぼちゃ、須賀農園さんのにんじんなど、神崎町のおいしいものがつまった給食です。よくかんで味わってくださいね♪