

# かもがわきゅうしょくだより



毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごす(すご)すためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しつかり)とることが基本(きほん)です。

特に(とくに)1日(いちにち)の始まり(はじり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん(あさごはん)」は、眠(ねむ)っていた脳(ねむ)と体(てい)を目覚め(めざま)させ、

活動(かつどう)を始める(はじめる)ためのエネルギー(えんじやー)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただ)生活リズム(せいかつリズム)を整(ととの)える

など(な)ど、重要(じゆうやう)な役割(やくわり)を果た(は)しています。



## 朝ごはんの効果



## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはん(あさごはん)には、どんな(どんな)食べ物(たべもの)を食べて(たべて)いますか? 主食(しゅしょく)だけ(だけ)・・・という人(ひと)もいるかも

しれません。何か(なに)かと忙しい(いそが)朝(あさ)ですが、主食(しゅしょく)に野菜(やさい)たっぷり(たっぷり)の汁物(じゆもの)、肉(にく)・魚(いさな)・卵(たまご)・大豆(だいず)

のおかず(おかず)という組み合わせ(くみあわせ)を意識(いしき)すると、栄養(えいよう)のバランス(ばらんす)が整(ととの)いやすくなります。

さらに(さらに)、手軽(てがる)にとれる果物(くだもの)や牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)をプラス(プラス)するのもおすすめ(おすすめ)です。

朝ごはん(あさごはん)を食べ(た)べる習慣(しゅうかん)がない(ない)人は、何か(なに)か1品(ひん)でも食べ(た)べること(こと)から始(はじ)めてみましょう。



## 学校給食使用食材の産地の公表について (5月)

5月分の学校給食使用食材の産地を下記のとおり公表いたします。  
ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

	使用食品	産地
主食	米(ごはん)	鴨川市
	小麦 パン	千葉県・北関東・北海道
牛乳		千葉県
魚介類	かつお	千葉県
	さば	ノルウェー・長崎
	ほっけ	北海道
	あかうお	アラスカ
	ツナフレーク	タイ
	いか	ペルー
肉類	豚肉	千葉県
	鶏肉	岩手県・青森県他
卵類	卵	国産
	錦糸卵	千葉県他
	うずら卵	愛知県・千葉県他
その他	鰹節	鴨川市他
	海藻	韓国・カナダ・日本
	澱粉	北海道
	米粉	千葉県
	ひじき	鴨川市
	昆布	国産
	わかめ	三陸・韓国
	ごま	エチオピア・ナイジェリア等
	大豆	国産
	レンズ豆	カナダ
アーモンド	アメリカ	
いんげん豆	北海道	
果物	甘夏	鴨川市
	晩柑	愛媛県・高知県
	レモン果汁	鴨川市・アルゼンチン他

	使用食品	産地
いも・野菜・きのこなど	じゃがいも	鹿児島県・静岡県 北海道他
	さといも	九州
	チンゲンサイ	静岡県・茨城県
	きゅうり	鴨川市・茨城県他
	キャベツ	鴨川市・茨城県他
	だいこん	千葉県・茨城県他
	玉ねぎ	鴨川市・北海道他
	もやし	千葉県
	にんじん	千葉県・埼玉県
	長ねぎ	栃木県・埼玉県
	セロリ	静岡県・長野県
	子メロン(摘果メロン)	鴨川市
	フルーツマト	鴨川市
	にら	茨城県・栃木県
	たけのこ	和歌山県
	えだまめ	ベトナム
	グリーンピース	アメリカ
	ごぼう	国産
	こまつな	熊本県・宮崎県
ほうれんそう	千葉県	
ホールコーン	タイ	
コーンペースト	北海道	
ブロッコリー	エクアドル	
しょうが	高知県・九州	
にんにく	青森県他	
パセリ	イタリア他	
いんげん	北海道	
つぼ漬	国産	
白菜キムチ	長崎県・神奈川県他	
エリンギ	長野県・新潟県	
干しいたけ	国産	
えのきたけ	長野県	
しめじ	鴨川市	



給食センターのHPです。見てみてね♡



- ・市場での調達(てうたう)が前日(ぜんじつ)または当日(たうじつ)納品(なっぴん)のため、産地(さんち)は予定(よてい)です。
- ・出荷制限(しゅつこくせいげん)となった食材(じしょくざい)は、市場(いちば)に出回(で)りません。
- ・産地(さんち)の変更(へんじやう)があった場合(ばあひ)はホームページ(ホームページ)にてお知らせ(おしらせ)いたします。