かもがわきゅうしょくだより

朝ごはんを食べて元気に!!

5月は1年の中でも過ごしやすい時期です。しかし、 まゅう きぉん ぁ ゕヮゕヮゕゟだ ゕヮゕゟ 急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れて いないため、熱中症には特に注意が必要です。また、 あたら かんきょう うんどうかい たいいくさい れんしゅう はじ 新しい環境となり、運動会や体育祭などの練習が始 まると疲れもたまってきます。睡眠をしっかりとり体調 を整え、朝ごはんを食べてから登校しましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも一に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネル ギー源となる「炭水 ^{もの}物を!



はくよく食欲のない人は、みそ汁

やスープ、牛乳などがおす すめです。水分と一緒に ビタミンやミネラルを



とることができます。

たべる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

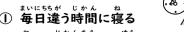
おにぎり+みそ汁+卵焼き

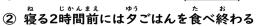


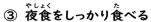


**Q 朝ごはんをおいしく食べるために、 でできることは何でしょう?













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。

主食米(ごはん)鴨川市中乳大沙 人 ・ お節 ・ お節 ・ おりめん ・ かしおり ・ おりめん ・ おりめん ・ 一 ・ おりめん ・ 一 ・ おりめん ・ 一 ・ おりめん ・ 一 ・ ー ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ ー ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ ー ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ ー ・ ー ・ ー ・ 一 ・ ー ・ ー ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ ー ・ ー ・ 一 ・ ー ・ ー ・ ー ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ ー ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ ー <br< th=""><th></th><th>使用食品</th><th>産 地</th></br<>		使用食品	産 地
食小麦パン千葉県・北関東・北海道牛乳千葉県国産ちりめん国産鴨川 間県かつお節佐葉県イペルーかいかにしん北海道ハルーにしんいわし千葉県いわし千葉県宮崎県・青森県他野類卵国産		米(ごはん)	鴨川市

	使用食品	産 地
いも・野菜・きのこなど	じゃがいも	鹿児島県・静岡県他
	さといも	九州
	菜花	鴨川市・南房総市他
	きゅうり	千葉県・茨城県
	キャベツ	千葉県・茨城県
	だいこん	千葉県・茨城県
	玉ねぎ	北海道・佐賀県他
	もやし	千葉県
	にんじん	千葉県・埼玉県
	長ねぎ	茨城県・栃木県
	にら	茨城県・栃木県
	ピーマン	茨城県・高知県
	子メロン (摘果メロン)	鴨川市
	たけのこ	徳島県・九州他
	ごぼう	九州他
	こまつな	熊本県・宮崎県
	ほうれんそう	千葉県
	干ししいたけ	国産
	しめじ	鴨川市・長野県
	えのきたけ	長野県



きゅうしょく **給食センター** のHPです。 覚てみてね♥





- ・市場での調達が前日または当日納品のため、産地は予定です。
- ・出荷制限となった食材は、市場に出回りません。

*クイズの答え ② です。