

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、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、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、何か一品でも口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「炭水化物」を多くふくむものを!



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。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



***Q 朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう?

- ① 毎日違う時間に寝る
- ② 寝る2時間前には夕ごはんを食べ終わる
- ③ 夜食をしっかりと食べる

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		使用食品	産地
主食	米(ごはん)	鴨川市	いも・野菜・きのこなど	じゃがいも	鹿児島県・静岡県他
	小麦 パン	千葉県・北関東・北海道		さといも	九州
牛乳		千葉県		菜花	鴨川市・南房総市他
魚介類	ちりめん	国産		きゅうり	千葉県・茨城県
	かつお節	鴨川市		キャベツ	千葉県・茨城県
	あじ	佐賀県		だいこん	千葉県・茨城県
	かつお	千葉県		玉ねぎ	北海道・佐賀県他
	いか	ペルー		もやし	千葉県
	にしん	北海道		にんじん	千葉県・埼玉県
肉類	いわし	千葉県		長ねぎ	茨城県・栃木県
	豚肉	千葉県		にら	茨城県・栃木県
卵類	鶏肉	宮崎県・鹿児島県・岩手県・青森県他		ピーマン	茨城県・高知県
	卵	国産		子メロン(摘果メロン)	鴨川市
その他	ひじき	千葉県		たけのこ	徳島県・九州他
	河内晩柑	愛媛県・高知県		ごぼう	九州他
	レモン果汁	鴨川市		こまつな	熊本県・宮崎県
	だいたい果汁	鴨川市		ほうれんそう	千葉県
	甘夏	鴨川市・鹿児島県他		干しいたけ	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。
みてみてね♡



・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。