

かもがわきゅうしょくだより

夏休み中の食生活意識したい 3つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みをすごすために3つのことをやってみましょう。新学期を元気にむかえられるよう願っています。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

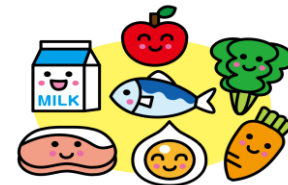
◆夜ふかしをしないで朝ごはんを毎日食べよう！



◆朝ごはんを食べると脳のはたらきが活発になり、宿題などに集中しやすくなるよ！



◆栄養のバランスも意識してみよう！



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度をのどがかわいたと感じる前に、こまめに飲もう！



◆冷房のきいた室内では、のどがかわきを感じにくいので、特に意識して飲もう！



◆水分を補給する時は、水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びよう！

あま 甘くないもの、カフェインを含まないもの



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べる時は、時間を決めて、皿に取り分けよう！



◆冷たいものをとりすぎないように気をつけよう！



◆おやつは食事の一つと考えて、不足しがちな栄養素をおぎなうのもおすすめです。



学校給食使用食材の産地の公表について（7月）

7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	ちりめん	韓国
	かつお節	鴨川市
	あじ	長崎県他
	たら	日本
	さば	長崎県
	かたくちいわし (アーモンドフィッシュ)	瀬戸内海・長崎県
肉類	豚肉	千葉県
	鶏肉	宮崎県・鹿児島県・熊本県・大分県他
卵類	卵	国産
きのこ・その他	しめじ	鴨川市
	干しいたけ	国産
	エリンギ	長野県
	えのきたけ	長野県
	ひじき	千葉県

いも・野菜・果物など	じゃがいも	鴨川市・北海道他
	さといも	九州
	トマト	鴨川市・福島県他
	きゅうり	千葉県・福島県
	キャベツ	群馬県・岩手県
	だいこん	青森県・北海道
	玉ねぎ	鴨川市・兵庫県他
	もやし	千葉県
	にんじん	青森県・北海道
	長ねぎ	鴨川市・栃木県他
	にら	茨城県・栃木県
	ピーマン	岩手県・青森県
	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
	なす	群馬県・福岡県他
	ズッキーニ	長野県・群馬県
	赤パプリカ	鴨川市・韓国他
	黄パプリカ	鴨川市・韓国他
	かぼちゃ	鴨川市
	レモン果汁	鴨川市



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。