

# かもがわきゅうしょくだより

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。  
寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、かぜをひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



## もうすぐ冬休み!

早寝・早起をし、朝・昼・夜の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう!



## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



## 学校給食使用食材の産地の公表について (12月)

12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	さば	長崎県・北海道
	かつお節	鴨川市
	ぶり	鴨川市
	鮭	ロシア
	いわし	千葉県
	ちりめん	韓国
	かたくちいわし(青のり小魚)	瀬戸内他
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・長野県他
	干しいたけ	国産
	エリンギ	長野県・新潟県
	えのきたけ	長野県・埼玉県
	ひじき	千葉県



きゅうしゅう  
給食センター  
のHPです。  
みてみてね♡



	使用食品	産地
いも・野菜・果物など	じゃがいも	北海道
	さといも	九州
	さつまいも	鴨川市
	きゅうり	千葉県・高知県
	キャベツ	千葉県・愛知県
	だいこん	千葉県・神川県
	玉ねぎ	北海道
	もやし	千葉県
	にんじん	千葉県
	長ねぎ	千葉県・栃木県
	にら	千葉県・茨城県他
	ピーマン	高知県・茨城県
	切干大根	千葉県
	菜花	鴨川市・南房総市他
	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
	チンゲンサイ	千葉県・茨城県
	れんこん	鴨川市
	かぼちゃ	鴨川市
	だいだい果汁	鴨川市
	すだち果汁	鴨川市
	レモン果汁	鴨川市

- ・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。