

9月 給食だより



まだまだ暑い日が続き、体調を崩しやすい時期でもあります。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしい野菜や魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱいの学校生活を送りましょう。



生活リズムを見直そう

まずは 早寝・早起き

遅寝を早寝にするのは難しいものです。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



夏休み中に、つい朝寝坊や朝ごはんを抜いたり夜更かしをしたりしていませんか。

しっかりと勉強や運動をするためには、日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。



★朝ごはんは脳と体にスイッチオン★

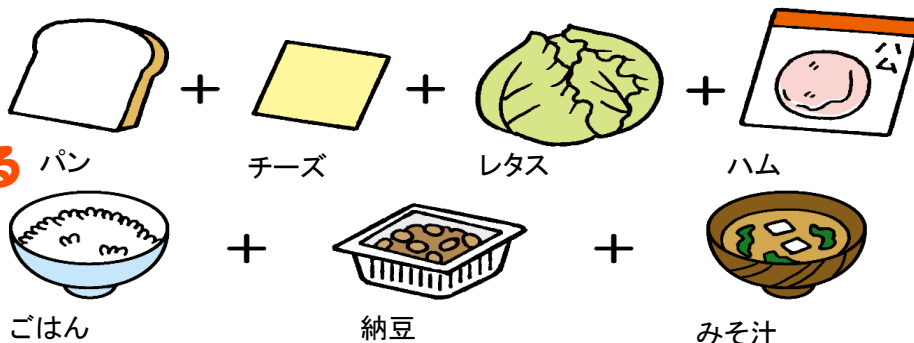
朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

チャレンジ！

自分でできる

朝食づくり



家にあるもので、簡単な朝食づくりにチャレンジしてみましょう。パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝食ができますね。

給食センター		学校給食使用食材産地 7月分	7月1日から7月28日
食品区分	品 目	産 地	摘 要
主 食	米	埼玉 (庄和地区産)	元年度
	パン	埼玉 アメリカ カナダ	
	麺	埼玉 アメリカ カナダ	
牛 乳	牛乳	埼玉 北海道 岩手 宮城 福島 (一部) 群馬 栃木 新潟	
野菜類	グリーンピース	ニュージーランド	
	キャベツ	群馬 千葉	
	きゅうり	群馬	
	にんじん	千葉 青森	
	小松菜	熊本 大分 鳥取 岡山 広島 石川	
	ごぼう	茨城	
	じゃがいも	千葉	
	しょうが	鹿児島 高知	
	長ねぎ	茨城	
	たけのこ	徳島 高知 香川 愛媛 熊本 鹿児島 福岡 京都	
	たまねぎ	佐賀	
	とうもろこし	アメリカ 北海道	
	赤ピーマン	韓国	
	黄ピーマン	韓国	
	にんにく	青森	
	ほうれん草	熊本 大分	
	もやし	埼玉 (岩槻)	
	干しいたけ	九州 四国 島根 岐阜 栃木 群馬 茨城 北海道	
	にら	茨城	
	大根	千葉 青森	
	ピーマン	茨城	
	ブロッコリー	エクアドル	
	チンゲンサイ	茨城	
	いんげん	北海道	
	おくら	鹿児島	
	とうがん	愛知 鹿児島	
	なす	茨城	
	モロヘイヤ	埼玉 (庄和地区産)	
	ズッキーニ	茨城	
	なのはな	徳島	
精肉類	豚肉	群馬 茨城	
	鶏肉	北海道 宮崎 岩手	
	牛肉	使用なし	
魚介類	鯖	ノルウェー アイルランド アイスランド	
	スズキ	タンザニア	
	タカサゴ	ベトナム	
	しらす干し	茨城	