

給食使用食材の産地

○牛乳・・・協同乳業 原乳は北海道・千葉・群馬・岩手・秋田・宮城・青森の合乳

○米・・・平成28年度富山産「天たかく」

パン・めん・・・使用小麦粉はアメリカ・カナダ産

○青果類

種類	3月産地	4月予定	種類	3月産地	4月予定
人参	千葉	徳島	小松菜	埼玉	埼玉
玉ねぎ	北海道	北海道	ごぼう	青森	青森
もやし	群馬	東京	にら	栃木	栃木
きゅうり	千葉	群馬	白菜	千葉	茨城
パセリ	福岡	千葉	えのきだけ	長野	長野
長ねぎ	千葉	埼玉	しめじ	長野	長野
じゃがいも	北海道	北海道	ニンニク	青森	青森
きゃべつ	神奈川	神奈川	セロリ	静岡	愛知
大根	千葉	千葉	ピーマン	茨城	茨城
ほうれん草	茨城	埼玉	いちご	佐賀	栃木
インゲン	沖縄	沖縄	プチトマト	宮崎	愛知
万能ねぎ	福岡	福岡	ブロッコリー	愛知	
カブ		埼玉、千葉	しょうが	高知	高知
サワラ	韓国		チンゲン菜	静岡	千葉
めばる		アラスカ	レモン	愛媛	広島
イカ	ペルー	アラスカ	たけのこ	愛知	福岡
サバ文化ぼし		ノルウエー	さつまいも	千葉	千葉
エビ		ベトナム	みしょうかん		愛媛
ちりめんじゃこ	兵庫	兵庫	りんご	青森	青森
ししゃも		北海道	絹さや	沖縄	静岡

・4月の産地は最新の状況に基づく予定です。

入学・進級おめでとうございます

学校給食は栄養のバランスのとれた食事を一緒に食べて、心のふれあい中で子どもの健康を増進し、体力の向上をはかろうとするものです。給食室では調理師さんが、おいしい給食づくりに張り切っています。

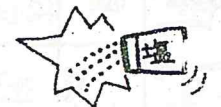
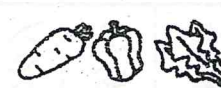


健康は毎日の食生活から

- 3度の食事は、必ず食べましょう。
朝食を食べないで登校すると、集中力が不足して勉強に身が入りません。
- 毎日、牛乳を2本のみましょう。
給食で1本、家ではジュースの代わりに牛乳を



- 不足しがちな緑黄色
にんじん、ほうれんそう
ピーマン、かぼちゃ、にら
- 「腹、八分目！」
食べすぎに注意しよう。
- 塩分はひかえめに
1日10g以下に。



- ひとつの食品で完全なものはありません。
いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。
- ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
食事は心を落ち着けて、しっかり食べましょう。

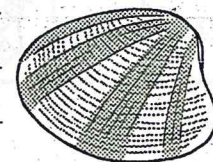


あさり

食べ物ノート

あさりの貝殻をよく見てみると弧を描くように線が入っているのがわかります。これは「成長線」といって、あさはり成長する時、貝殻も外へ外へと大きくなっていくので、このような線があらわれます。木でいう年輪のようなものです。成長線はあさりと同じ二枚貝やさざえなどの巻き貝などでも見られます。

あさに含まれるうま味成分のタウリンは、血液中のコレステロールを下げるといわれています。あさを食べる時は、ぜひ貝殻をじっくり観察してみてください。



★ 食事のマナー

学校では、各担任によって指導が行われていますが、ご家庭でのしつけが基本になります。ご協力をお願いします。

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- 食事の前には手を洗う。
- 好き嫌いしないでなんでも食べる。
- まわりの人に不快な気持ちを与えない。
- 正しい姿勢で食べる。

