

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

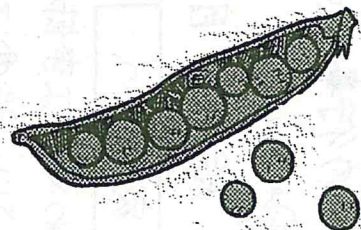
種類	4月産地	5月予定	種類	4月産地	5月予定
人参	徳島、しずおか	徳島	小松菜	埼玉	埼玉
玉ねぎ	北海道	佐賀	ごぼう	青森	青森
もやし	群馬	東京	にら	栃木	栃木
きゅうり	群馬	群馬	ふき	愛知	愛知、群馬
パセリ	千葉、北海道	千葉	そら豆		愛媛
長ねぎ	千葉、埼玉	埼玉、千葉	グリーンピース		静岡
じゃがいも	北海道	北海道、鹿児島	ニンニク	青森	青森
きゃべつ	神奈川	神奈川	セロリ	静岡	愛知
アスパラガス	千葉	栃木	ピーマン	茨城	茨城
ほうれん草	埼玉	埼玉、群馬	山芋		千葉
インゲン	沖縄	千葉	プチトマト	熊本	静岡
万能ねぎ	福岡	福岡	ブロッコリー	香川	愛知
カブ	千葉	埼玉	しょうが	高知	高知
タラすりみ		北海道	甘夏、デコポン		熊本
鮭		北海道	レモン	愛媛	広島
イカ	ペルー	アラスカ	たけのこ	愛知	千葉、石川
トビウオすりみ		鳥取	さつまいも	千葉	千葉
メルルーサ		メキシコ	みしょうかん	愛媛	熊本
ちりめんじゃこ	兵庫	兵庫	りんご	青森	青森
カツオ		宮城	絹さや	愛	静岡

・5月の産地は最新の状況に基づく予定です。

今日の注目

食品

グリーンピース



グリーンピースはエンドウマメが完熟する前の未熟な豆です。炭水化物をはじめ、カリウム、鉄、亜鉛、ビタミンB1、B2などが豊富に含まれています。冷凍食品や缶詰などに加工されているため、1年中手に入りますが、この時期が旬でおいしく、新鮮ですので、ぜひいろいろな料理で味わってみてください。

生活リズム、くずれていませんか？

新年度が始まり1か月がとうとしています。新しい学年やクラスには、もうなれましたか？この時季、よく耳にする「5月病」という言葉。環境が変わったことによるストレスで心や体が疲れてしまっ、何に対してもやる気が出なったり、体がだるいといった症状が出ます。

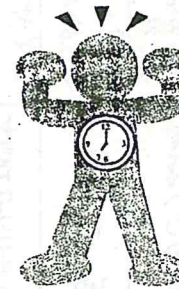
もしかして、5月病？

- 学校に行きたくない
- 何をするのにやる気が出ない
- 体がだるく、疲れやすい
- 食欲がわかない
- 夜眠れなかったり、朝起きられない
- イライラする



5月病にならないために、また、自分が5月病ではないかと思う人は、まずは生活リズムをととのえることが第一です。

生活リズムとは



私たちは、概日リズム（サーカディアンリズム）といって、日中は活動し、夜は休息するという、体内時計を持っています。この体内時計は、夜ふかしなどによる睡眠不足や、不規則な食生活により狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられなかったり、食欲がわかない、夜もなかなか寝付けられないなど、体に不調が出てきます。そこで、心も体も健康に、毎日を生き生きと過ごすために、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

生活リズムをととのえるために…キーワードは

栄養・休養・運動！

- 朝…早起きをして朝日を浴びる
- 昼…日中は活動的に過ごす
- 夕…夜ふかしをしないで、早めに寝る

朝・昼・夕の3度の食事は決まった時間に食べましょう。特に朝ごはんは、1日の始まりの食事。しっかり食べましょう。

