



元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

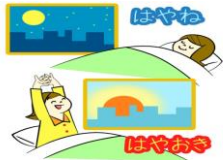
皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？

私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて1日を元気に過ごすための準備が整います。

●朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと



◎前日の夕飯は、寝る2時間前までに済ませる



◎早寝早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる

Q. 朝ごはんを抜いたらダイエットできるかな？

A. 朝食を抜くと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。このように朝食抜きでは、やせるどころか体重が増えてしまうこともあるのです。

中学生の皆さんは、まだ体が成長途中の段階なので、1日3食の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。



★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。
9月分は、8月20日(火)までに予約をしておく忘れなくて安心です！
★マークシート予約をご利用の方へ★ 9月分のマークシート提出期限は、7月4日(木)です。
※夏休みが入るため、通常より締め切りが早まっています。ご注意ください。

食材産地<5月分>		野菜	産地
牛乳	産地	キャベツ	熊本、神奈川県、愛知、千葉、茨城
牛乳 (㈱タカナシ 乳業の集乳エリア)	北海道、岩手、千葉 栃木、神奈川、岡山	きゅうり	群馬、千葉、埼玉、宮崎、徳島、茨城
米	産地	小松菜	茨城、群馬
米	国産	えのきたけ	新潟、長野
肉類	産地	人参	徳島、千葉
豚肉	鹿児島、宮崎、熊本、大分、福岡、群馬、北海道、千葉、埼玉	玉葱	北海道、佐賀、兵庫
鶏肉	岩手、宮城、福島、山形、青森、宮崎、北海道、鹿児島	青ピーマン	茨城、宮崎、高知、鹿児島
魚介類	産地	ブロッコリー	エクアドル
めばる	アメリカ	さつまいも	茨城、千葉
ちりめんじゃこ	インドネシア	ぶなしめじ	長野、新潟
いか	ペルー	じゃがいも	北海道
シルバー	ニュージーランド	長ねぎ	茨城、千葉、栃木、埼玉
むきえび	インドネシア	にら	茨城、千葉、高知
メルルーサ	アルゼンチン、ウルグアイ	アスパラガス	秋田
さば	ノルウェー	ごぼう	青森、熊本、茨城
ほっけ	ロシア、アメリカ	もやし	静岡
ホキ	ニュージーランド	ほうれんそう	茨城、群馬
		さやいんげん	タイ
		かぼちゃ	メキシコ、ニュージーランド
		大根	千葉
		白菜	茨城

日	曜	1年	2年	3年
9月				
1	日	×	×	×
2	月	×	×	×
3	火	○	○	×
4	水	○	○	×
5	木	○	○	×
6	金	×	×	○
7	土	×	×	×
8	日	×	×	×
9	月	×	○	○
10	火	×	○	○
11	水	○	×	○
12	木	○	○	○
13	金	○	○	○
14	土	×	×	×
15	日	×	×	×
16	月	×	×	×
17	火	○	○	○
18	水	○	○	○
19	木	○	○	○
20	金	○	○	○
21	土	×	×	×
22	日	×	×	×
23	月	×	×	×
24	火	○	○	○
25	水	○	○	○
26	木	×	×	×
27	金	×	×	×
28	土	×	×	×
29	日	×	×	×
30	月	○	○	○
給食実施回数		13回	15回	13回
金額		4030	4650	4030

○・・・給食あり ×・・・給食なし

【お問い合わせ先】
●予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について
給食コールセンター 菜友(サイユウ)
電話:0594-86-7772(平日9:00~17:00)
●献立の内容について
町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当
電話:042-724-2177(平日8:30~17:00)
FAX:050-3161-8681

きりとり✂



給食で、もう一度食べたいメニュー、食べてみたいメニューをリクエストしてください。
リクエストが多いメニューを、これからの給食の献立に取り入れます。
給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストできます！ぜひ、リクエストしてください。
※給食で出たことがないもの(例:高価なもの(ステーキなど)、生物(刺身やケーキなど)、提供が難しいもの(アイスクリームなど))は、リクエストできません。
※リクエスト券を記入したらきりとり部分から切り取って、**配膳員さんに渡してください**。締切はありません。

私は をリクエストします。