

### ゴールデンウィークで予約が早まります!!

▼▼ 5月7日(火)~5月15日(水)の締切は、通常より早まっていますので、ご注意ください。▼▼

給食を食べたい日	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
予約の締切日	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)
払込の締切日	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月30日(火)	5月1日(水)

※予約の締切は給食を食べたい日の「7日前 14時まで」(土・日・祝日を除く)、  
 ※払込の締切は給食を食べたい日の「8日前 23時59分まで」(土・日・祝日を除く)です。

## よくかんで食べる習慣をつけましょう

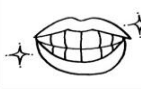
### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

**やめよう！** よくかまない食べ方

流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

数回しかかまないで飲み込んでいます。

★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。5月分は4月18日(木)までに予約をしておくで忘れなくて安心です！  
 ★マークシート予約をご利用の方へ★ 5月分のマークシート提出期限は、4月8日(月)です。

食材産地<2月分>		野菜	産地
<b>牛乳</b>	<b>産地</b>	ぶなしめじ	長野、新潟、静岡
牛乳 (柳タカナシ)	北海道、岩手、千葉	にんじん	千葉、東京、埼玉
乳業の集乳エリア	栃木、神奈川、岡山	もやし	神奈川
<b>米</b>	<b>産地</b>	かぼちゃ	メキシコ、ニュージーランド
米	山形、千葉	だいこん	千葉、神奈川、群馬
<b>肉類</b>	<b>産地</b>	キャベツ	熊本、千葉、愛知、神奈川、群馬、茨城、群馬
豚肉	国内	きゅうり	宮崎、千葉、茨城、高知、群馬、埼玉
鶏肉	宮崎、国内	ブロッコリー	インドネシア、エクアドル
<b>魚介類</b>	<b>産地</b>	長ねぎ	茨城、千葉、群馬、栃木、埼玉
まいわし	長崎	みずな	茨城、埼玉
ぶひ	長崎	ほくさい	茨城、群馬
さば	ノルウェー	さつまいも	茨城、千葉
ちりめんじゃこ	茨城、インドネシア	舞ビーマン	韓国、ニュージーランド、オランダ
シルバー	ニュージーランド、クック群島	じゃがいも	北海道
ホキ	ニュージーランド、オーストラリア	にら	北海道
さけ	北海道	れんこん	茨城、栃木、高知
いか	ペルー	さやいんげん	茨城
ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ	ごぼう	青森、熊本、茨城
むきえび	インドネシア	えのきたけ	長野、新潟
<b>野菜</b>	<b>産地</b>	大豆もやし	神奈川、栃木
玉ねぎ	北海道、兵庫	ほうれんそう	宮崎、群馬
青ビーマン	茨城、宮崎、高知、鹿児島	こまつな	茨城、国内
赤ビーマン	韓国、ニュージーランド、オランダ		

南大谷中学校給食実施予定表							
日	曜	1年	2年	3年	ひまわり		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
5月							
1	水	○	○	○	○	○	○
2	木	○	○	○	○	○	○
3	金	×	×	×	×	×	×
4	土	×	×	×	×	×	×
5	日	×	×	×	×	×	×
6	月	○	○	○	○	○	○
7	火	○	○	○	○	○	○
8	水	○	○	○	○	○	○
9	木	○	○	○	○	○	○
10	金	×	×	×	×	×	×
11	土	×	×	×	×	×	×
12	日	×	×	×	×	×	×
13	月	○	○	○	○	○	○
14	火	○	○	○	○	○	○
15	水	○	○	○	○	○	○
16	木	○	○	○	○	○	○
17	金	○	○	○	○	○	○
18	土	○	○	○	○	○	○
19	日	×	×	×	×	×	×
20	月	○	○	○	○	○	○
21	火	○	○	○	○	○	○
22	水	○	○	○	○	○	○
23	木	○	○	○	○	○	○
24	金	○	○	○	○	○	○
25	土	×	×	×	×	×	×
26	日	×	×	×	×	×	×
27	月	○	○	○	○	○	○
28	火	○	○	○	○	○	○
29	水	○	○	○	○	○	○
30	木	○	○	○	○	○	○
31	金	○	○	○	○	○	○
給食実施回数		19回	19回	19回	17回	17回	17回
金額		5890	5890	5890	5270	5270	5270
○・・・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！リクエストお待ちしております！！

※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。

## 給食リクエスト券

私は

をリクエストします。

