



ランチタイム

5月号



綾瀬市立学校給食センター

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよく噛むことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

◇◇◇ 綾瀬市産豚肉の使用について ◇◇◇

地産地消の取り組みとして、毎月綾瀬市産豚肉を使用しています。5月のメニューは「肉みそうどん」です。A・中学校コースは7日（水）、Bコースは26日（月）に実施します。



食育トピックス



今年度は4月23日から新1年生の給食が始まりました。4月中旬から1年生の給食事前指導を行いました。給食ができるまでの話や、実際に給食センターで使用している器具に触れてもらうことで、給食時間を楽しみにしてもらえようという指導内容です。

また、今年度も6月から来年2月にかけて、市内小学校の2年生と5年生の全クラス、および中学校の2クラスを訪問して、「朝ごはんの大切さ」や「偏食による害」、「給食の栄養バランス」などについての話をしていく予定です。



学校給食食材のお知らせ

● 5月分に使用予定の主な食材の産地は次のとおりです。

1 青果

品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地
きゃべつ	茨城	きゅうり	神奈川	ごぼう	青森、熊本	えのきたけ	長野、新潟
春きゃべつ	神奈川	大根	神奈川	新たまねぎ	愛知、神奈川、兵庫、佐賀	トマト	神奈川
新じゃがいも	長崎、鹿児島	新にんじん	徳島、茨城、千葉	小松菜	神奈川、東京	ピーマン	茨城
長ねぎ	茨城	もやし	栃木、福島	しめじ	長野		

2 肉類

品 名	産 地	品 名	産 地
豚肉	神奈川	鶏肉	岩手

3 水産加工品

品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地
もずく	沖縄	芽ひじき	兵庫、長崎、和歌山他	いわしの梅煮	北海道、青森、千葉他	さばのみそ煮	ノルウェー
白身魚のコーンフレックフライ	チリ、ニュージーランド他	白かまぼこ	アメリカ、ロシア他	かつお	静岡		

4 穀類

品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地
米	秋田	パン用小麦粉	カナダ	ビーフン	タイ	トク	栃木、秋田
スパゲッティ	カナダ、アメリカ						

5 乳製品

品 名	産 地	品 名	産 地
牛乳	神奈川、千葉他	粉チーズ	北海道

6 その他

品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地
かしわ餅	北海道、新潟、愛知他	さくらんぼゼリー	山形	向日夏ゼリー	宮崎	原宿ドッグ(メープルカスタード)	日本
マーシャルピーンズ	アメリカ、オーストラリア他	春雨	鹿児島、北海道	ソフトさけふりかけ	北海道、大阪		

※産地は予定ですので、変更になる場合があります。

<令和7年度学校給食費 自動振替日のお知らせ>

4月・5月分	6月2日(月)	6月分	6月30日(月)	7月分	7月31日(木)	9月分	9月30日(火)
10月分	10月31日(金)	11月分	12月1日(月)	12月分	1月5日(月)	1月分	2月2日(月)
2月・3月分	3月2日(月)	※ 振替日の前日までに預貯金残高の確認をお願いします !!					

※4月・5月分と、2月・3月分は、2か月分を併せて引き落としします。

※口座引き落としができなかった場合は、納付書での納付をお願いします。※口座振替は、小学校から中学校まで継続されます。

学校給食費の半額を市が補助します

市では、物価高騰による保護者の経済的負担の軽減と、子育て世帯への家計支援を図ることを目的に、令和7年4月から令和8年3月まで時限的に学校給食費の半額を補助します。

(手続き等は不要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。)

学校給食の変更に関する手続きのお知らせ

- ・アレルギー等があり、給食区分を変更(牛乳あり⇔なし等)したい
- ・転校、長期の休学等により、給食の喫食を停止したい
- ・現在停止している給食の提供を再開したい

これらの場合は、希望する日の5日前までに「学校給食届出書」の提出が必要です。

こちらのQRコードからお手続きできます

