

きゅうしょくだより

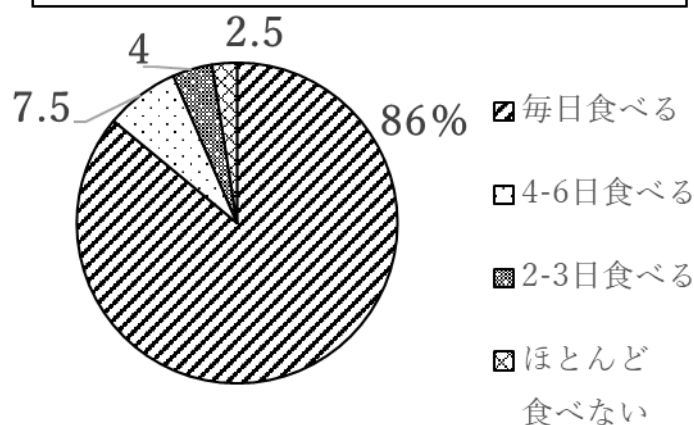
令和7年7月

千葉市立高浜海浜小学校

いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと食べることは大切です。そして、学校給食がない夏休みにも、牛乳を飲むことをおすすめしたいです。

食に関するアンケート結果より（令和7年5月実施）

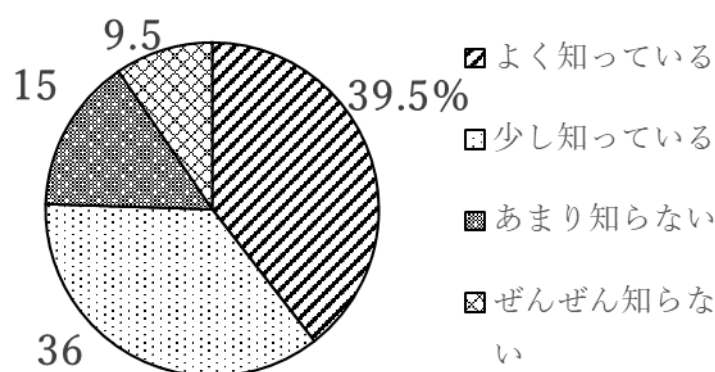
1 毎日朝ごはんを食べていますか？



「毎日朝ごはんを食べていますか？」という問いに、86.0%の児童が「毎日食べている」と回答しました。朝ごはんは、その日を元気に過ごすためのスイッチです。しっかりと食べて登校しましょう。



6 給食で千葉県や千葉市でとれる米、野菜、魚などが使われていることを知っていますか？



「給食で千葉県や千葉市でとれる米、野菜、魚などが使われていることを知っていますか？」という問いに、「よく知っている」「少し知っている」と回答した児童は、合わせて75.5%でした。給食では、旬の時期に市内産の新米「コシヒカリ」や、にんじん、こまつな、キャベツ、さつまいもなどの野菜を使用しています。給食一口メモや資料を配付するなどしてお知らせしていますのでご家庭でも話題にしていただけたらと思います。



*家で給食のことを「よく話す」「ときどき話す」児童は、63.5%でした。

もうすぐ夏休みが始まります！

夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

◇早寝・早起き・朝ごはん

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度、生活のリズムが崩れてしまうと立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしてください。



給食に使用した主な食材の産地 5月28日～6月24日

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	いわし	千葉県	たまねぎ	千葉県	さやいんげん	千葉県
米	千葉県	さけ	北海道	ながねぎ	千葉県・茨城県	しめじ	長野県
パン（小麦）	北海道・千葉県	じゃがいも	長崎県・千葉県	ごぼう	群馬県・青森県	マッシュルーム	千葉県
鶏肉	岩手県・宮崎県	にんじん	千葉県	キャベツ	茨城県	セミノール	和歌山県
豚肉	千葉県・岩手県	こまつな	千葉県・茨城県	チンゲンサイ	茨城県	メロン	茨城県