

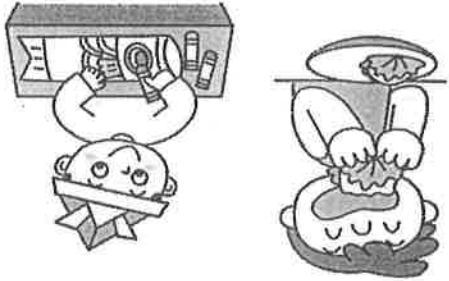


# 楽しい給食時間にしよう

今年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

給食者人員数	南風原小	168	933
	津嘉山小	208	983
	北丘小	117	980
	翔南小	118	587
	南風原中	29	916
	南星中		670
合計			5709

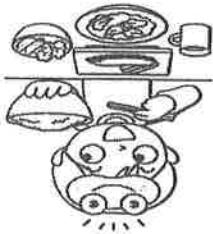
南風原町立学校給食 共同調理場  
 発行  
 電話 889-3691  
 FAX 889-0564



## 元気が出る朝ごはんを考えよう！

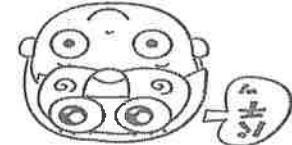
◎なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を自覚めさせるスイッチを入れる役割があります。朝ごはんを食べると、体中に栄養が入り、眠っている間に下がっていた体温が上がります。1日を元気に活動するための準備ができます。



◎脳のスイッチ！

脳(脳)にエネルギーが運ばれて、勉強も遊びもがんばることが出来ます。



◎体のスイッチ！

下がっていた体温(体の温度)が上がります。元気に動けるようになります。



◎おなかのスイッチ！

おなかか元気に動いて、うんちも出やすくなって気分もスッキリします。



## 牛乳ピック



牛にもいろんな種類がいることを知っていますか？牛と言えば、黒と白の模様が有名ですよね。この牛はホル

スタインという種類の牛です。性格が優しく寒さにも強く、世界で1番多い乳牛です。1頭が1日に出す牛乳は20〜30リットル！そのために、牛のお母さんはいっぱい食べて毎日休み無し<ミルク>を出してくれます。

茶色い牛は、脂肪分たっぷりの牛乳がとれるジャージーという種類の牛です。他にも、エアシャーやブラウンスミス、ガーンジーなど色々な種類の乳牛がいます。



今月(5月)の主な食料産地

牛乳	沖繩	ニラ	沖繩、宮崎、鹿児島
米	福岡	長ねぎ	大分、鹿児島
パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	ピーマン	宮崎、大分、沖繩
豚肉	スペイン、メキシコ、カナダ、アメリカ	ごぼう	台湾
豚レバー	沖繩、鹿児島	パイナップル	沖繩
豚なかみ	沖繩、鹿児島	ほうれんそう	宮崎
鶏肉	沖繩、ラオス	ごまつな	沖繩(糸満、豊見城)
鶏卵	九州	からしな	沖繩(糸満、豊見城)
にんじん	長崎、熊本、宮崎、沖繩	もやし	沖繩
たまねぎ	北海道、九州	なす	沖繩(南風原)
じゃがいも	北海道、九州	ねぎ	沖繩(南風原)
キャベツ	鹿児島、沖縄、熊本	オレシジ	アメリカ
はくさい	鹿児島、長崎、熊本	昆布	北海道
だいこん	鹿児島	いわし	国内
しめじ	福岡	ホキ	ニュージランド
かぼちゃ	メキシコ、トンガ、ニュージランド	さば	イギリス、ルウエー



姿勢が悪い

授業中に立ち歩く

よくかます

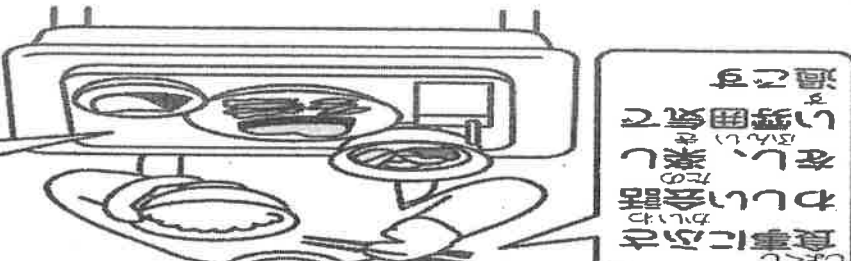
こんにちは

食事に気がついて、楽しいお話を聞き、楽しんで遊ぶ

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口を閉じ、よくかます

感謝の気持ちを伝えよう



## 給食時間はこう過ごそう！