

7月

食育たより

2026年6月30日  
町田市立成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
栄養士

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日 200kcal 程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。

＜今月のこんだてより＞ ～白身魚のみそマヨネーズ焼き 中学年4人分～

|        |         |               |         |
|--------|---------|---------------|---------|
| ☆白身魚   | 40g×4切れ | ☆冷凍コーン        | 15g     |
| ☆白ワイン  | 小さじ2    | ☆パセリ          | 少々      |
| ☆炒め    | 少々      | ☆マヨネーズ        | 大さじ21/3 |
| ☆玉ねぎ   | 60g     | ☆白みそ          | 小さじ2    |
| ☆にんじん  | 15g     | ☆白すりごま        | 小さじ2/3  |
| ☆ほんしめじ | 25g     | ☆アルミカップ(小判・大) | 4枚      |

- ① にんじんは短めのせん切り、玉ねぎはスライス、パセリはみじん切り、しめじはほぐす。
- ② 冷凍コーンをサッとボイルする。
- ③ 魚に白ワインをふる。
- ④ 油で野菜を炒め、あら熱をとり、白みそ、マヨネーズ、すりごまを加える。
- ⑤ カップに魚を入れ④をかけ、オーブン(170℃、17～18分)で焼く。

※給食試食会(7日)のメニューです。よろしければ、ご家庭でもお試しください。

食材産地について(6月使用分)

| 食材      | 産地(都道府県) | 食材       | 産地(都道府県)   | 食材      | 産地(都道府県)     |
|---------|----------|----------|------------|---------|--------------|
| 玉ねぎ     | 香川       | 大根       | 青森 北海道 町田市 | 鶏肉      | 岩手           |
| じゃがいも   | 長崎 町田市   | いんげん     | 千葉         | 豚肉      | 神奈川 群馬       |
| きゅうり・なす | 群馬       | 白菜・セロリ   | 長野         |         |              |
| きゃべつ    | 愛知 長野 群馬 | えのきたけ    | 長野         | たまご     | 栃木           |
| にんにく    | 青森       | ピーマン     | 茨城         |         |              |
| しょうが    | 高知       | れんこん・にら  | 茨城         | ししゃも    | ノルウェー        |
| もやし     | 栃木       | ブロッコリー   | 長野         | ほっけ     | ロシア アメリカ     |
| ねぎ      | 茨城 町田市   | エリンギ・しめじ | 長野         | いか      | ペルー          |
| こまつな    | 神奈川 東京   | ズッキーニ    | 宮崎         | ちりめんじゃこ | 茨城           |
| にんじん    | 千葉       | きぬさや     | 岩手         | さば      | ノルウェー        |
| かぶ      | 東京       | みょうが     | 高知         | メルルーサ   | アルゼンチン ウルグアイ |
| ごぼう     | 青森 宮崎    | りんご      | 青森         |         |              |
| ほうれんそう  | 東京       | 美生柑      | 愛媛         |         |              |
| かぼちゃ    | 鹿児島      | メロン      | 千葉         |         |              |
| にがうり    | 高知       | すいか      | 茨城         | 米       | 茨城 埼玉        |