

# 7月給食だより

2025年6月28日  
町田市立町田第四小学校  
校長 坂西 圭子  
栄養士 大山 道子

## 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。おやつの方の目安は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。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

## <今月のこんだてより> ～ヤンニョムチキン 中学年4人分～

|           |         |           |          |
|-----------|---------|-----------|----------|
| ☆鶏肉(もも)   | 50g×4切れ | ☆オリーブ油    | 大さじ1弱    |
| ☆酒        | 小さじ1.5  | ☆トマトケチャップ | 大さじ1 1/3 |
| ☆塩        | 少々      | ☆コチジャン    | 小さじ2弱    |
| ☆こしょう     | 少々      | ☆小ネギ      | 10g      |
| ☆玉ねぎ(おろす) | 20g     |           |          |
| ☆片栗粉      | 適量      |           |          |
| ☆揚げ油      | 適量      |           |          |

※辛みは、コチジャンで調節してください。

- ① 調味料と玉ねぎを合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ② オリーブ油、ケチャップ、コチジャンを合わせ加熱し、小ネギを加える。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ ③の鶏肉に②のたれをからめる。

## 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    | 兵庫 香川         | 大根       | 茨城 北海道   | 鶏肉      | 岩手               |
| じゃがいも  | 長崎            | いんげん     | 千葉       | 豚肉      | 神奈川 群馬           |
| きゅうり   | 群馬            | 白菜       | 長野       |         |                  |
| きゃべつ   | 愛知 長野         | パプリカ     | 高知       |         |                  |
| にんにく   | 青森            | ピーマン     | 茨城       |         |                  |
| しょうが   | 高知            | れんこん     | 茨城       | ししゃも    | アイスランド・ノルウェー・カナダ |
| もやし    | 栃木            | なす       | 岩手       | ほっけ     | ロシア・アメリカ         |
| ねぎ     | 茨城            | エリンギ・しめじ | 長野       | いか      | ペルー              |
| こまつな   | 神奈川 埼玉 東京 町田市 | さつまいも    | 千葉       | ちりめんじゃこ | 茨城               |
| にんじん   | 埼玉 茨城 千葉      | きぬさや     | 福島       | ホキ      | ニュージーランド・オーストラリア |
| にら     | 茨城            | みょうが     | 高知       |         |                  |
| ごぼう    | 青森 宮崎         |          |          |         |                  |
| ほうれんそう | 東京            |          |          |         |                  |
| ちんげんさい | 静岡            | りんご      | 青森       |         |                  |
| パセリ    | 千葉            | すいか      | 茨城       | 米       | 岩手 福島            |