

9月 給食だより

2025年9月1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

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋ですが、まだしばらくは、気温・湿度ともに高い日が続きそうです。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



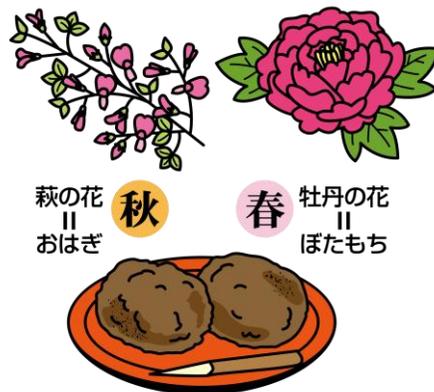
アリシンを含む食品



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



～おねがい～

①マスクについて

本校では、衛生的観点から、給食時間においては原則として全員マスク着用としています。毎日の持ち物として、給食用のランチョンマットとマスクのご用意をお願いいたします。(常時、マスク着用の場合は、改めてご用意いただく必要はありません。)また、予備のマスクをランドセルやお道具箱にご用意いただくと安心です。ご協力のほど、お願いいたします。



②白衣について

給食当番をした週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをして、翌週ははじめに持たせていただくようお願いいたします。



食材産地について (7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 兵庫 佐賀 町田市	しめじ	長野	鶏肉	岩手
じゃがいも	茨城 新潟	レタス 白菜	長野	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬 青森	ごぼう	青森		
きゃべつ	群馬 長野	だいこん	青森 北海道		
しいたけ	山形	小ねぎ	高知		
しょうが	熊本	ちんげんさい	静岡		
もやし	栃木	ブロッコリー	長野	さば	ノルウェー
ねぎ	埼玉	パセリ	千葉	いか	ペルー
こまつな	埼玉	エリンギ	長野	ししゃも	ノルウェー・アイスランド・カナダ
にんじん	青森	なす	群馬 町田市	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア
にら	栃木	枝豆	北海道		
えのきたけ	長野	パプリカ	韓国		
ピーマン	茨城 町田市	冬瓜	静岡		
にんにく	青森	かぼちゃ	鹿児島 町田市		
ズッキーニ	群馬	トマト	山形 町田市	米	福島