

5月 給食たより

2026年4月30日
町田市立町田第四小学校
校長 坂西 圭子
栄養士 原 知美

新学期が始まってから、1か月が過ぎようとしています。新しい環境に慣れるのと同時に、疲れが出やすい時期でもあります。毎日元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。



☆☆給食日記☆☆

改めまして、今年度から異動してきました、栄養士の原知美です。子供たちに、作り手の心が伝わる温かい給食、体だけではなく、心の栄養も満たす給食を提供します。給食時間中は、安全に気を配ったり、食べ方のマナーを指導したり、献立のポイント等を話したりしていますが、子供たちとの何気ない会話を大事にし、顔を見てホッとできる存在でありたいと思っています。

給食初日は、町四小の子供たちがどんな様子で給食を食べるのか、味付けは気に入ってもらえるのか緊張していましたが、子供たちが笑顔で食べている様子を見て安心しました。

1年生は、給食が始まる日にスライドで、給食の準備のやり方や食事のマナー等を確認してから準備を始めました。「野菜も好きだよ」「もっと食べられるよ」等、毎日いろいろな感想を伝えてくれます。先日、旬のたけのこごはんを出しましたが、「新鮮なたけのこを使ったたけのこごはんは、今日限定です!!今度食べられるのは来年です!!」と伝えながらクラスを回ったところ、多くの子供たちがおかわりをしてくれました。とても嬉しかったです。

たくさん食べる子もいれば、食べ慣れていない物、苦手な物があると食べるのを躊躇する子もいますが、少しずついろいろな味に慣れて、味の経験を積んでほしいと思います。「どうやって給食を作っているの?」と聞かれることも多いので、今後、給食を作っている動画等を子供たちに見せられたらと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

運動会応援献立始めます!!



ゴールデンウィークが終わると、いよいよ運動会の練習が本格的に始まります。子供たちが、力を発揮できて、笑顔いっぱいの運動会になるように、給食でも応援したいと思います。

●エネルギーを確保

エネルギー源となる米、麺、パン、いも類などを取り入れ、運動で消耗したエネルギーを補給します。



●ビタミンたっぷり

体の調子を整えるビタミンCを多く含んでいる野菜、くだものがしっかり摂れるようにしています。また、エネルギーをつくるための助けとなるビタミンB1を多く含む食べ物(豚肉・麦・大豆・ごま)を多く取り入れています。

●鉄分しっかり

スタミナ不足にならないよう、鉄分を多く含む食べ物(青菜・生揚げ・切干大根)を積極的に取り入れています。

●疲れていても食べやすい献立

疲れていると、食欲がなくなりがちです。にんにくなど、体を元気にしてくれる野菜を使ったり、香辛料を使ったり、味付けも工夫しています。のど越しのよい献立も取り入れています。

●配膳しやすい献立

運動会の練習は時間いっぱい行うことが多く、着替え、手洗いを終えて準備するまで時間がかかってしまう傾向があります。配膳しやすく、食べる時間を確保しやすい献立の日もあります。

●しっかり水分補給

牛乳は毎日出ますが、食事からも水分を摂れるようにしています。汗をたくさんかいているので、塩分の補給もできるようにしています。

食材の産地について(4月分)

米(茨城)、たけのこ水煮(福岡・静岡)、さやいんげん(千葉)、玉葱(佐賀・北海道)、ごぼう(青森)、じゃがいも(鹿児島)、さつまいも(千葉)、かぼちゃ(沖縄)、にんじん(徳島)、大根(千葉)、ピーマン(茨城)、赤パプリカ(韓国)、黄パプリカ(韓国)、もやし(栃木)、キャベツ(神奈川・愛知)、きゅうり(埼玉)、セロリー(静岡)、小松菜(埼玉)、にら(栃木)、白菜(茨城)、長ねぎ(埼玉)、えのきたけ(長野)、エリンギ(長野)、しょうが(熊本)、にんにく(青森)、デコポン(熊本)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、ししゃも(アイスランド・ノルウェー・カナダ)、いか(ペルー)、ほっけ(ロシア・アメリカ)、さば(欧州)