

# 6月 給食だより

2026年5月29日  
町田市立町田第四小学校  
校長 坂西 圭子  
栄養士 原 知美

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。歯の健康は、全身の健康にも深く関わっています。健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

## 健康な歯を保つためのポイント

 <p>朝食はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
--	---	--	--

### ☆☆給食日記☆☆

5月は、運動会があったため、「運動会応援献立」を実施しました。蒸し暑い日も続いていましたが、思ったよりも残菜が少なく、しっかり食べていて安心しました。子供たちが一生懸命練習している姿を見たり、日に日に大きくなっているかけ声を聞いたりしながら、今度はどんな献立にしようかな？味付けはどうしようかな？と考えました。そんな時間がとても心地よく、子供たちからたくさん元気をもらいました。

運動会の練習期間でも、季節のものを味わってほしいと思い、「グリーンピースごはん」を出しました。普段のグリーンピースは冷凍で外国産のものを使用することが多いのですが、今回は、今しか味わえない貴重な国産のグリーンピースを使ったごはんにしました。炊き込みわかめを加えて食べやすくしましたが、「意外とおいしい！！」「プリっとしているね！！」「枝豆みただね。今度は枝豆入れたごはんはどうですか？」など、いろいろな感想を伝えてくれました。「もうグリーンピースは出さないで～！！」と言う声もありましたが、「グリーンピースを克服できました。ありがとうございます。」と伝えてくれた子もいました。これからも積極的に旬のものを取り入れていきたいと思えます。

先日6年生から「給食の献立はどのようにして決めているのですか？」「どんな思いで献立をたてていますか？」「なぜ栄養士になりたかったのですか？」等、インタビューを受けました。やり取りしながら、子供たちが給食を食べていて思っていることも聞くことができました。今後も給食ついて考えを深める機会を作っていきたいです。

## 未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



### 自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---	--	---

### 食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
---	--	---

### 食材の産地について(5月分)

米（茨城）、たけのこ水煮（九州）、アスパラガス（長野）、グリーンピース（福岡）、チンゲンサイ（静岡）、さやいんげん（千葉・茨城）、玉葱（兵庫・香川・佐賀）、ごぼう（青森）、じゃがいも（長崎）、さつまいも（千葉）、にんじん（徳島・千葉）、大根（茨城・神奈川）、赤パプリカ（高知）、もやし（栃木）、キャベツ（愛知・茨城）、きゅうり（群馬）、レタス（長野）、パセリ（千葉）、セロリー（長野）、小松菜（町田・埼玉・神奈川・東京）、にら（群馬・茨城）、白菜（茨城）、長ねぎ（茨城・群馬）、えのきたけ（長野）、しょうが（高知）、にんにく（青森）、美生柑（愛媛）、清見オレンジ（愛媛）、豚肉（神奈川・群馬）、鶏肉（岩手・宮崎）、えび（インド）、ちりめんじゃこ（インドネシア）、ししゃも（アイスランド・ノルウェー・カナダ）、ほっけ（ロシア・アメリカ）、ホキ（ニュージーランド・オーストラリア）、いか（ペルー）、大あじ（ニュージーランド）