

9月給食たより

2026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 原 知美

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★給食日記★

夏休みが終わり、いよいよ給食が始まります。7月の給食最終日には、多くの子供たちから、「毎日おいしい給食を作って下さり、ありがとうございました。」といった感謝の気持ちを伝えてくれました。給食通信、寄せ書き、手紙でも丁寧に伝えてくれました。「おいしく食べているかな・・・量は足りているかな・・・辛くないかな・・・初めての献立、食べられるかな・・・今日のサラダは食べてくれるといいな・・・」毎日子供たちの反応を楽しみにしつつも、緊張した気持ちの方が大きかったので、とても嬉しかったです。給食室まで行って直接気持ち伝えた1年生は、調理員さんに会えて、大満足の様子でした。調理員さんも、とても喜んでいました。

全国的に異常気象が続いていますが、町田の農産物である、まち☆ベジも、7月は予定していた量が収穫できず、手に入らない食材もありました。農産物以外も値上げする食品が多く、様々な影響があるかと思えます。これまで通りの栄養バランスや量を保った給食を提供するために、食材費の予算を考えると悩みは尽きませんが、子供たちのために、今後も調理員の皆さんと一緒に協力しながら、安全でおいしい給食を作ります。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



FC町田ゼルビア応援給食を提供します！

いよいよ、8月から、Jリーグが開幕しました。町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、今シーズンも、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグで活動します。今年の春に挑戦した、ACLE(アジアチャンピオンズリーグエリート)では、グループステージを1位で突破し、決勝トーナメントでは4試合連続無失点を記録、世界を舞台にした初めての大会で、準優勝という結果を残しました。そんな、FC町田ゼルビアの今シーズンの活躍を期待し、応援するために、今月は町田市の小中学校で「がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

9月11日 献立

牛乳・コロコロ根菜ガッパオライス・
こまつなレモンサラダ・じゃがあげカレー風味

2025年11月に実施した
献立を、今が旬の食材を使っ
てアレンジしました。



食材の産地について(7月分)

米（埼玉）、大葉（愛知）、さやいんげん（福島）、トマト（町田）、玉葱（兵庫・香川）、じゃがいも（町田・長崎・千葉）、かぶ（東京）、にんじん（千葉・青森）、大根（青森・北海道）、ピーマン（北海道）、赤パプリカ（静岡）、黄パプリカ（静岡）、ズッキーニ（群馬）、もやし（栃木）、キャベツ（群馬）、きゅうり（町田・群馬）、なす（町田・群馬）、オクラ（鹿児島）、セロリー（長野）、小松菜（東京・神奈川）、にら（茨城）、長ねぎ（茨城）、えのきたけ（長野）、しょうが（高知）、にんにく（青森）、豚肉（神奈川・群馬）、鶏肉（岩手・宮崎）、小玉すいか（茨城）、バレンシアオレンジ（和歌山）、ししゃも（アイスランド・ノルウェー・カナダ）、さば（ノルウェー）、坊主銀宝（アメリカ）、ホキ（ニュージーランド・オーストラリア）