

10月 給食たより

2026年9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

読書の秋！！絵本コラボ給食



涼しい秋風が心地よく吹き抜け、読書にも食欲にもぴったりの季節となりました。10月は、「読書の秋」にちなみ、絵本に登場する食べ物や料理を給食で再現した「絵本コラボ給食」を実施します。図書館（図書コーナー）に、コラボ絵本を特設コーナーとして展示します。見て、読んで、食べて、物語を全力で楽しみましょう！どのような本を取り入れたかは、献立表をご覧ください。

☆☆給食日記☆☆

2学期に入ってから、体が大きくなったからか、子供たちの食欲が増してきました。「今日の給食、毎日食べたい！」「今度は〇〇出してほしい！！」と言ってくれる子が多く、とても嬉しいです。子供たちの要望を取り入れながら、いろいろな献立を出したいと思います。

生活科で野菜の勉強をしている2年生に、「野菜のパワーについて知ろう」の動画を作成し、見てもらいました。感想を読むと、とても熱心に見てくれたのがわかりました。後日、給食の時間に「野菜のパワーは何だっけ？」と問いかけると、すぐに答えてくれました。給食では、体に必要な野菜がとれるような献立を考えて、子供たちが食べやすいように、味付けや調理方法を工夫しています。野菜を油で揚げた「フライドベジタブル」は大人気で、サラダは苦手でも、揚げた野菜は食べられる子が多かったです。「野菜のパワーがたくさん入ったスープですよ！！」と声をかけると、おかわりする子がたくさんいました。今後も子供たちの興味関心を深められるような食育を行っていきます。

～給食時のマスクご準備・返却のお願い～

・毎日清潔なマスクの持参をお願いします

配膳時の衛生を保つため、毎日の持参をご確認ください。

・学校で借りたマスクの返却をお願いします

忘れ物等で学校の予備マスクを借りた場合は、衛生上のため、袋に入った（個包装）新しいマスクを代わりにご返却いただけますようお願いいたします。

配膳時やおかわり等の衛生環境を保ち、みんなで安全に給食を楽しむため、ご協力をよろしくお願いいたします。

よい姿勢で食べよう～素敵な姿勢で心も体も元気に！～

給食の時間を回っていると、特に子供たちの「食べる姿勢」について気になる点が多いです。

食事のときの姿勢は、マナーだけでなく、からだの健康にも深く関わっています。背中をピッと伸ばすと胃やお腹が圧迫されず、食べたものの消化がスムーズになります。足の裏がしっかり床についていると、奥歯に力が入りやすくなり、よく噛んで食べることができます。

ご家庭での食事の際には、「足の裏、床についているかな？」「かっこいい姿勢で食べられているかな？」と、楽しみながら声をかけ合っていただけるといいですね。

～よくない座り方～よく見かける例



★よい姿勢をつくるためのポイント★



食材の産地について(9月分)

米（新潟）、さやいんげん（青森）、かぼちゃ（青森）、トマト（秋田）、玉葱（北海道）、じゃがいも（北海道）、ごぼう（青森）、にんじん（北海道）、大根（北海道）、れんこん（茨城）、さつまいも（茨城・千葉）、里芋（埼玉）、赤パプリカ（茨城）、黄パプリカ（茨城）、ズッキーニ（群馬）、もやし（栃木）、キャベツ（群馬）、きゅうり（福島・青森・岩手・山形）、なす（福島）、白菜（長野）、セロリー（長野）、小松菜（埼玉）、チンゲンサイ（静岡）、にら（栃木）、長ねぎ（青森）、えのきたけ（長野）、しょうが（熊本・青森）、にんにく（青森）、パセリ（茨城）、豚肉（神奈川・群馬）、鶏肉（岩手・宮崎）、巨峰（山梨）、梨（茨城）、みかん（福岡）、ししゃも（アイスランド・ノルウェー・カナダ）、大あじ（ニュージーランド）、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）、ほっけ（ロシア・アメリカ）