

# 7月給食だより

2024年6月28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

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みが近づいてきました。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や家族が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

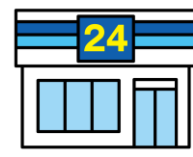
**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



### ● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

**主菜**

**副菜**

## ～ お知らせ ～

(教育委員会保健給食課より)

### (1) 2024年度の学校給食費減額基準について

給食提供日において、3日以上連続で欠食する場合申し出日の3日目以降を減額することができます。

学校に給食停止の申し出が必要です。3日以上欠食することがわかった段階で、すぐに学校に給食停止を申し出てください。学校に給食停止の申し出がないと、学校給食費の減額ができません。

詳細(申請方法など)は、「まちだ子育てサイト」をご確認ください。

### (2) 学校給食費の納期限(口座振替日)について

1期		2期	3期	4期		5期	6期	7期	8期	9期	
4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
5/31		7/1	7/31	9/30		10/31	12/2	12/25	1/31	2/28	



## 食材産地について (6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	兵庫 香川 神奈川	大根	町田市 青森	鶏肉	岩手
人参	茨城 千葉	ゴーヤ	群馬	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬 埼玉 町田市	ピーマン	茨城		
きゃべつ	町田市 茨城 愛知	みょうが	高知		
にら	栃木	パセリ	千葉		
しょうが	熊本	じゃがいも	長崎 千葉 茨城	ししゃも	ノルウェー
もやし	栃木	しめじ	長野	さば	欧州
ねぎ	埼玉 千葉 茨城	エリンギ	長野	ホキ	ニュージーランド
こまつな	千葉 埼玉	なす	群馬	むきエビ	インド
れんこん	茨城	ブロッコリー	石川	いか	ペルー
いんげん	茨城	ちんげんさい	埼玉	豆あじ	長崎
えのきたけ	長野				
白菜	茨城				
ごぼう	青森				
にんにく	青森 香川	甘夏	和歌山	米	埼玉