

2025年度

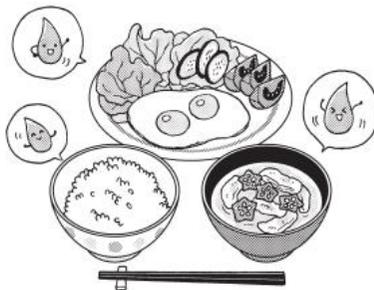
7月給食だより



町田第六小学校
校長 薄井 智美
栄養士

◆暑さに負けないようにしっかり食べよう

食べ物にはたくさんの水分が含まれています。そのため、食事からも水分をとることができます。食事からとった水分は、ゆっくり体内に吸収されて、体に保持されやすいなど良いことがたくさんあります。朝ごはんを食べないと、1日に必要な水分の3分の1くらいが不足してしまうことになります。水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。



◆7月の給食について

インドネシア料理



3日(木)はインドネシア料理です。町田市は東京パラリンピックでインドネシアのバドミントンチームの合宿地で、つながりの深い国となっています。オリンピックは終わりましたが、今後もインドネシアとの交流が続けていくそうです。そのことにちなんで給食では、チャーハンである『ナシゴレン』、生揚げを使ったサラダの『ガドガド』、具たくさん鶏スープの『ソトアヤム』を提供します。

七夕給食

7日(月)は七夕給食です。メニューは、星をコーンで見立てた『コーンのキラキラ星ごはん』、織姫と彦星の甘酸っぱい恋の味を表現した『さばのレモンソース』、“たなばたさま”の歌に出てくる五色の短冊の『五色の短冊サラダ』、そうめん・星型マカロニの入った『天の川スープ』です。



南アフリカ料理



7月18日はネルソン・マンデラ国際デーです。ネルソン・マンデラさんは平和のために活動した人で、この日は誰かのために時間を使うことを国際的に提案しています。町田市は7月をネルソン・マンデラ月間とし、奉仕活動も行います。それにちなんで、9日(水)には出身国である南アフリカの料理を給食にいたします。『ペリペリチキン』は肉を調味料やスパイスに漬けて焼いた料理です。現地の言葉で「ペリペリ」は日本語の「ピリピリ」に似た意味をもち、ピリ辛という意味です。『チャカラカ』はカレー味に煮込んだ野菜の料理、『ポットジェコ』はアフリカ開拓時代の煮込み料理です。

まち☆ベジの日



15日(火)は夏野菜カレーライスです。町田市内で採れた玉ねぎ、にんじん、トマト、じゃがいも、ピーマン、かぼちゃ、なすを使用します。7月に市内の全ての小学校でまちベジを使用したカレーを提供します。地元で採れた新鮮な野菜をおいしくいただきましょう。

◆とうもろこしの皮むきをします



7月15日(火)の1時間目に2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらいます。むいたとうもろこしは、蒸してその日の給食に提供します。とうもろこしは町田市の函町でとれたものです。

◆6月に使用した主な生鮮食品等の産地

| 品目 | 産地 | 品目 | 産地 | 品目 | 産地 | 品目 | 産地 | 品目 | 産地 |
|--------|----|-------|----|--------|----|---------|----------|-----|-----------|
| 赤パプリカ | 高知 | ごぼう | 青森 | チンゲンサイ | 静岡 | あじ | 韓国 | 米 | 山形 |
| アスパラガス | 熊本 | 小松菜 | 町田 | とうがん | 愛知 | いか | ペルー | 米 | 河内晩柑 |
| いんげん | 千葉 | しめじ | 長野 | なめこ | 長野 | さば | ノルウェー | すいか | 茨城 |
| えのき | 長野 | じゃがいも | 長崎 | | 茨城 | ししやも | ノルウェー | 果物 | パレンシアオレンジ |
| エリンギ | 長野 | しょうが | 高知 | 人参 | 千葉 | たこ | モロッコ | みかん | 愛媛 |
| かぶ | 東京 | セロリ | 長野 | | 埼玉 | ちりめんじゃこ | 茨城 | りんご | 青森 |
| 黄パプリカ | 高知 | そら豆 | 新潟 | にんにく | 青森 | ホキ | オーストラリア | レモン | 愛媛 |
| キャベツ | 町田 | 大根 | 町田 | ねぎ | 茨城 | | ニュージーランド | 卵 | 卵 |
| きゅうり | 町田 | 玉ねぎ | 香川 | ピーマン | 茨城 | ます | ロシア | 肉 | 豚肉 |
| | 群馬 | | 兵庫 | ほうれん草 | 東京 | むきえび | アメリカ | 肉 | 鶏肉 |
| | | | | もやし | 栃木 | | インド | | 岩手 |