

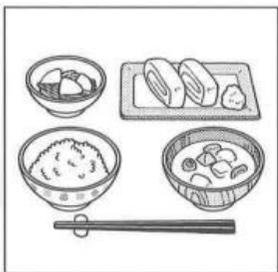
2025年度 9月給食たより

町田第六小学校
校長 薄井 智美
栄養士



◆早寝早起き朝ごはん

皆さんは生活習慣病を知っていますか？食事や運動、睡眠などの生活の仕方と関係している病気のことです。不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などが長く続くことによって起きてしまいます。おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係してきます。予防するためには、栄養バランスのよい食事を正しい時間に食べて、運動を行い、しっかり寝ることが大切です。特に夏休み明けは疲れが残りがちです。朝・昼・夕の3食をしっかりとり、早寝・早起きなどの生活リズムを整えて元気に登校できるとよいですね。



◆9月の給食について

菊花あえ

9月9日は重陽の節句です。長生きの花とされる菊を入れた菊酒を飲む習慣があります。それにちなんで給食では、9日(火)に菊と野菜をあえた「菊花あえ」を出します。



フランス料理



11日(木)はフランスの料理です。ミルクパン、魚のプロバンス風ソース、リヨネーズポテト、ペイザンヌスープを提供します。「プロバンス風ソース」はトマトソースです。プロバンス南フランス地方の名前で、にんにくとトマトを使った料理が多いことから名づけられました。「リヨネーズ」はリヨン風という意味です。昔、フランスのリヨンという町で玉ねぎがよく作られていたことから、玉ねぎを使った料理をリヨン風と言います。

町田産のなす

町田産のなすをたっぷり使ったメニューを提供します。2日(火)なす入りミートソーススパゲッティ、12日(金)なす入りマーボー豆腐、17日(水)夏野菜ドライカレーです。なすが苦手な人でもおいしく食べられるような味付けにしています。旬の食材でもある、まち☆ベジのなすを楽しみにしてください。



盛岡じゃじゃめん

30日(火)は岩手県の郷土料理の「盛岡じゃじゃめん」です。中国の家庭料理のジャージャーめんを参考に、盛岡市の屋台で手に入れやすい食材で作ったことが始まりとされています。給食ではきゅうり、にんじん、こまつな、もやし、しいたけ、たけのこ、ねぎなどの食材を使い、とり・ぶたがらでだしをとり、栄養とうま味たっぷりに仕上げます。

◆7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
赤パプリカ	高知	じゃがいも	町田	人参	青森	米	山形
えのき	長野	しょうが	高知		町田	オレンジ	和歌山
オクラ	高知	ズッキーニ	長野	にんにく	青森	すいか	神奈川
かぶ	東京	セロリ	長野	ねぎ	茨城	りんご	青森
かぼちゃ	町田	大根	北海道	はくさい	町田	冷凍みかん	愛媛
黄パプリカ	高知	玉ねぎ	町田	万能ねぎ	福岡	レモン	広島
キャベツ	町田		群馬	ピーマン	町田	いか	ペルー
	群馬	とうがん	静岡	もやし	栃木	さば	ノルウェー
きゅうり	町田	とうもろこし	町田		神奈川	ししゃも	ノルウェー
	群馬	トマト	町田	豚肉	群馬	ます	ロシア
ごぼう	宮崎	なす	町田	鶏肉	岩手		アメリカ
小松菜	神奈川	にら	茨城	卵	栃木	むきえび	インド
	東京						