

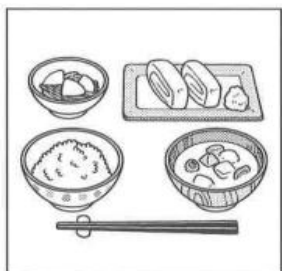
2026年度 9月給食たより

町田第六小学校
校長 秋場 栄美
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(水)に菊と野菜をあえた「菊花あえ」を出します。



フランス料理



8日(火)はフランスの料理です。ミルクパン、魚の普罗バンス風ソース、リヨネーズポテト、ペイザンヌスープを提供します。「普罗バンス風ソース」はトマトソースです。普罗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(水)なす入りミートソーススパゲッティ、30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てください。



お月見だんご



25日(金)は十五夜です。日本では昔から、秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、感謝する習慣があります。お月見だんごは収穫した米を粉にして作っています。給食では、みたらし味の『お月見団子』を作ります。

◆7月に使用した主な生鮮食品などの産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
赤パプリカ	静岡	しょうが	高知	にんじん	千葉	米こめ	山形
えのき	長野	ズッキーニ	長野	にんにく	青森	すいか	神奈川
オクラ	鹿児島	セロリ	長野	ねぎ	茨城	冷凍みかん	愛媛
かぶ	埼玉	だいこん	北海道	はくさい	町田	レモン	愛媛
かぼちゃ	宮崎	たまねぎ	青森	万能ねぎ	福岡	いか	ペルー
黄パプリカ	静岡	とうがん	兵庫	ピーマン	北海道	さば	ノルウェー
キャベツ	町田	とうもろこし	町田	もやし	町田	ししゃも	アイスランド
きゅうり	町田	トマト	岩手	ぶたにく	栃木	ます	ノルウェー
ごぼう	群馬	なす	町田	とりにく	神奈川	むきえび	ロシア
こまつな	宮崎	なめこ	長野	たまご	群馬		アメリカ
じゃがいも	東京	にら	茨城		岩手		インド
	町田				栃木		