給食だより

２０２５年６月３０日
町田市立南大谷小学校

　夏休みももうすぐそこですね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と１日３回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり１日の疲れをとって、楽しい夏休みが迎えられるよう、ご家庭でもご指導よろしくお願いします。

夏の食事のポイント 8ヵ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

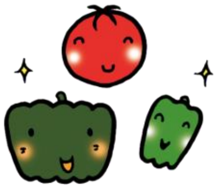
や

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

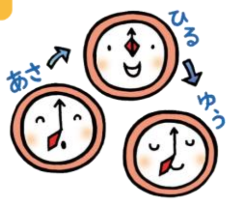
の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も１日１回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ



時間を決めて１日３食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

【とりすぎ注意！甘い飲み物】

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。
ふだんの水分補給は、水や麦茶にしましょう。

★6 月(5/21～6/20)使用食材　～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)じゃがいも(長崎)人参(千葉・徳島)大根(青森・町田)ごぼう(青森)玉ねぎ(兵庫・佐賀)ねぎ(茨城)万能ねぎ(福岡)もやし(栃木)ピーマン(茨城)赤パプリカ(宮城)黄パプリカ(茨城)かぶ(青森・東京)そら豆(千葉)いんげん(千葉)セロリ(山形)きゅうり(秋田・町田)キャベツ(茨城・神奈川・町田・愛知)レタス(長野)白菜(茨城・長野)にら(栃木)小松菜(町田)ブロッコリー(香川)セロリ(長野)しめじ(長野)えのきたけ(長野)
はるか(愛媛)レモン(広島)デコポン(愛媛)
豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)
スケソウダラ(アメリカ・ロシア)ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)ししゃも(アイスランド・ノルウェー・カナダ)
精白米(宮城)
牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)