



給食たより

2025年9月1日
町田市立南大谷小学校

9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に、休んでいた脳や体を目覚めさせる役割ももっています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちにすませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜更かしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつの食べ過ぎなどによる、太りすぎにもつながりやすい。



★ 6・7月(6/23～7/17)の使用食材 ～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)大根(北海道・青森)人参(青森・町田・千葉)じゃがいも(町田・千葉・長崎)かぼちゃ(町田)かぶ(青森・東京)とうもろこし(町田)にがうり(茨城)玉ねぎ(兵庫・香川)ねぎ(茨城)万能ねぎ(福岡)もやし(栃木)きゅうり(群馬・町田)いんげん(千葉)トマト(岩手・町田)ズッキーニ(長野)ピーマン(青森・茨城・町田)赤パプリカ(高知)黄パプリカ(高知)オクラ(高知)セロリ(長野)白菜(長野)ほうれん草(群馬)にら(茨城・栃木)小松菜(町田)キャベツ(群馬・町田)チンゲン菜(町田)しめじ(長野)えのきたけ(長野)

豚肉(群馬)鶏肉(岩手)

イカ(ペルー)ちりめんじゃこ(瀬戸内)

精白米(宮城)

牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)