



# 給食たより

2026年2月27日  
町田市立南大谷小学校

春のような暖かい日が来たかと思うと、真冬のような寒さになったりと、気温差が大きいので体調を崩しやすい季節になっています。生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

今年度も残りわずかになりました。お子さんと一緒に、進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

## 食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

お子さんと一緒にチェックしてみましょう。□に○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？

結果はどうでしたか？○をたくさんつけられた人は、よい食習慣をこれからも続けていきましょう。○の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

- ★ 1～2月(1/23～2/20)の使用食材 ～産地～  
 生姜(高知)にんにく(青森)じゃがいも(鹿児島)玉ねぎ(北海道)大根(千葉・町田・神奈川)にんじん(茨城・埼玉・千葉・長崎)きゅうり(群馬・宮崎)セロリ(静岡)ねぎ(千葉・東京・町田)万能ねぎ(福岡)キャベツ(町田)小松菜(町田)ほうれん草(町田)チンゲン菜(静岡)菜の花(千葉)白菜(群馬・茨城・町田)水菜(茨城)もやし(栃木)にら(茨城)さやいんげん(千葉・沖縄)里芋(埼玉)さつまいも(千葉)しめじ(長野)えのきたけ(長野)  
 ゆず(町田)みかん(神奈川)ぼんかん(愛媛)せとか(愛媛)いちご(群馬)りんご(青森)  
 豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)  
 いわし(千葉)ちりめんじゃこ(瀬戸内)さば(ノルウェー)ししゃも(ノルウェー)ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)ます(北海道)わかさぎ(カナダ)  
 精白米(宮城・茨城・埼玉)  
 牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)