



給食たより

2026年6月30日
町田市立南大谷小学校

夏休み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。ご家庭でも規則正しい生活を心がけ、1日3回栄養バランスのとれた食事をするようご指導をお願いいたします。また、夜更かしせずによく寝て1日の疲れをしっかりととり、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

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



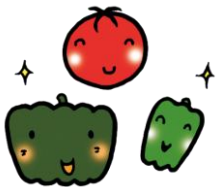
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

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



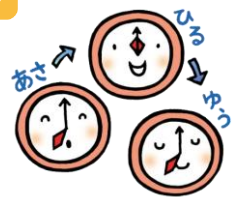
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

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す。

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れます。

【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(5/22～6/19)使用食材 ～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)じゃがいも(佐賀・長崎・鹿児島)にんじん(千葉)大根(町田・茨城・千葉)玉ねぎ(町田・香川・佐賀)きゅうり(町田・群馬)かぶ(東京)白菜(茨城・長野)キャベツ(町田・愛知)小松菜(町田)レタス(長野)にら(茨城)ほうれん草(東京・埼玉)チンゲン菜(東京)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(岡山)黄パプリカ(茨城)ブロッコリー(長野)トマト(町田)さやいんげん(千葉)しめじ(長野)えのきたけ(福岡)ニューサマーオレンジ(愛媛)美生柑(愛媛)デコポン(熊本)レモン(広島・愛媛)メロン(千葉)豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手・宮崎)ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)豆あじ(鳥取)ししゃも(ノルウェー)あじ(ニュージーランド)ちりめんじゃこ(瀬戸内)いか(ペルー)精白米(秋田・茨城・埼玉)牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)