



給食たより

2026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、おやつを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(6/22～7/16)の使用食材 ～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)玉ねぎ(町田・兵庫・香川)じゃがいも(町田・長崎)にんじん(北海道・町田・千葉)大根(北海道・青森・町田)かぼちゃ(町田)ごぼう(宮崎)もやし(栃木)きゅうり(秋田・町田)小松菜(東京)キャベツ(町田・長野)ねぎ(茨城)白菜(長野)セロリ(長野)かぶ(青森)オクラ(町田)ピーマン(町田)赤パプリカ(茨城・静岡)黄パプリカ(静岡・岡山)ズッキーニ(町田・長野)トマト(町田・愛知)とうもろこし(群馬・町田)なす(町田)さやいんげん(福島・町田・千葉)しめじ(長野)小玉すいか(茨城)すいか(神奈川)レモン(広島)豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手・宮崎)さば(ノルウェー)ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)いわし(宮城)しらす干し(茨城)たこ(モロッコ)スケソウダラ(アメリカ・ロシア)精白米(秋田・埼玉)牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)