

給食だより夏休み号

2026年7月17日
町田市立南第一小学校
校長 百田 明弘
栄養士 和田 恵美

長い夏休みの間は、生活リズムが崩れやすくなります。規則正しい生活を維持するためには、なんといっても『早寝早起き朝ごはん』！朝ごはんを決まった時間にしっかり食べて、日中は適度に体を動かし、夜更かしせずに早めにしっかり寝る。よい生活リズムを休み中も守っていきましょう。

2学期の給食は9月3日（木）開始予定です。

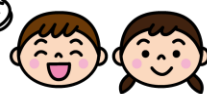


ランチョンマット・マスク・ハンカチ、当番で白衣を持ち帰った人は
白衣を忘れずに！元気な皆さんと2学期にあえるのを楽しみにしています♪

給食食材の産地（2026年7月1日～13日）

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	香川・兵庫・町田	にんじん	青森・千葉・町田	冷凍みかん	愛媛	チンゲンサイ	静岡	たこ	北海道	えび	インド・パキスタン
ねぎ・ピーマン	茨城	トマト	岩手・町田	さつまいも	千葉	なす	町田	金時豆	北海道	さば	ノルウェー
さやいんげん	福島	こねぎ	福岡	とうもろこし	東京	かぼちゃ	神奈川	青大豆	山形	米	秋田
大根	北海道	きゅうり	群馬・町田	グリビース(冷)	北海道	しょうが	高知	豚肉	神奈川	そうめん	北海道
セロリ	長野	じゃがいも	町田・千葉	オクラ	鹿児島・沖縄	バレンシアオレンジ	和歌山	ししゃも	アイスランド・ノルウェー・カナダ		
もやし・豆もやし	栃木	キャベツ	群馬・町田	エリンギ	福岡	すいか	新潟	鶏肉	岩手		
メロン	千葉	こまつな	東京	えのき・しめじ	福岡	にんにく	青森	たまご	栃木		

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



す いぶん（水分）補給
をこまめにしよう



水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

て きど（適度）に運動
しよう



ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。

き そく（規則）正しい
生活を心がけよう



夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

な つ（夏）が旬の食べ物
を取り入れよう



旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。

な がら食べはやめよう



食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。

つ め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう	 アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)や おやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	 あさ・ひる・ゆうの食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んで お手伝いをしよう	 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み みんなで一緒に食べる 機会をつくろう	 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう	 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

おやつじょうすの上手な食べ方たかたをマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつじょうすのとり方かた 3か条

① 時間を決める



× だらだら食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める



スナック
1日 200kcal が目安

③ 食べたら歯みがきをする



むし歯 ぶせ 虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補える



栄養機能食品の活用も **OK**

スポーツをする人、
塾などで夕食が遅くなる人は？



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ + みそ汁やスープ
肉まん など を合わせると

作ってみよう！ 給食レシピ



毎日発行している『給食つうしん』の「おへんじかいてください」コーナーには、こどもたちから様々な質問や感想が届きます。

その中で『作り方を教えてほしい！』というリクエストがあったメニューのレシピを大公開！ぜひご家庭でも作ってみてください♪感想も教えてくださいね。

〈レシピの分量は大量調理（720人分）の給食の1人分量をそのまま小人数分にした量で表記しています。量や加熱時間等のご家庭で微調整をお願いいたします。〉

水無月（みなづき）

6月30日の「夏越の祓」に残り半年の無病息災を願い、食べる行事食です。京都府の行事食でもあります。三角形の形は氷を模しています。

《材料・分量》（10個分）

小麦粉（薄力粉）…67g
上新粉…50g
さとう…53g
水…160ml
甘納豆…56g

《作り方》

- ①小麦粉はふるいにかけ、上新粉・さとうをよくまぜて、水を入れてよくまぜる。
- ②四角い耐熱容器に①の生地を8割を入れて、7分ほど蒸す。
- ③②の表面に甘納豆をちらし、残りの2割の生地をまんべんなく散らすように入れて、さらに20～25分ほど蒸す。
- ④冷めてから型からはずし、三角形に切る。

キャンディポテト

洋風の大学芋です♪砂糖衣は作りやすいように量を多めにしていますので加減してくださいね。

《材料・分量》（5人分）

さつまいも…280g（中 1.4 本）、
揚げ油…適量、
水…10g（小さじ2）
グラニュー糖…22g（大さじ2弱）
豆乳バター…19g
（大さじ1と1/2）

《作り方》

- ①さつまいもは皮をむいて、1.5～2cmくらいの角切りにし、水にさらす。
- ②さつまいもの水気を切って、素揚げする。（130℃の油で 10 分くらい）
※最後に油の温度を少し温度を上げて、まわりをカリッと仕上げるとよいです。
- ③水～豆乳バターを小鍋に入れて加熱し、ひと煮立ちさせて砂糖衣を作る。
※給食では乳アレルギーの人でも食べられるように豆乳バターを使っていますが、普通のバターで作れます。
- ④揚げたさつまいもに、砂糖衣を味を見ながら加え、まぜ合わせる。

ジャージャーめん

汁なしの肉みそめんです。お好みできゅうりやさつとゆでたまやしをトッピングしてもGOOD！

《材料・分量》（5人分）

蒸し中華めん…5人分、油…適量

油…適量
にんにく・しょうがのみじん切り…少々
豚ひき肉…50g
酒（豚ひき肉の下味）…少々
たまねぎ（みじん切り）…200g（1個）
にんじん（みじん切り）…90g（2/3 本）
たけのこ（みじん切り）…25g
干しいたけ（戻してみじん切り）…13g（乾燥1枚）
ねぎ（みじん切り）…38g（白いところ 1/2 本）
水…250ml、酒…12g（大さじ1弱）
さとう…16g（大さじ2弱）、しょうゆ…13g（小さじ2強）
江戸甘みそ…14g（小さじ2強）
八丁みそ…14g（小さじ2強）
一味唐辛子…少々、水溶き片栗粉…適量
ごま油…2.3g（小さじ 1/2）

《作り方》

- ①蒸し中華めんは少し油をまぶして蒸し焼きにする。
- ②鍋やフライパンに油を熱し、にんにく・しょうがから順に炒める。
- ③水～一味唐辛子までを入れて煮る。
- ④水で溶いた片栗粉を入れて煮てとろみをつける。
- ⑤ごま油を入れて仕上げる。
- ⑥蒸し中華めんに⑤の肉みそをかけて出来上がり。
※給食では「江戸甘みそ」というみそを使っています。

色はとても濃い茶褐色ですが、米麴をたっぷり使っていて塩分は低く、甘みとコクのあるみそです。「東京都ふるさと認証食品」に認定されています。



ビーフンソテー

つるつるっと食べやすいビーフンで野菜も食べられます。給食では野菜炒めのような感じで、副菜として出しています。

《材料・分量》(5人分)

油…適量
ぶた肉(せん切り)…50g、にんじん(せん切り)…25g
たまねぎ(うす切り)…45g、キャベツ(せん切り)…50g
えのき(石突を切って1/2に切る)…25g
ビーフン…28g、もやし…35g
オイスターソース…1.7g(小さじ1/3)
塩…1.5g(小さじ1/4)
こしょう…少々、しょうゆ…2.8g(小さじ1/2)

《作り方》

- ①ビーフンは戻して4～5cmに切る。
 - ②フライパンに油を熱し、ぶた肉から順に入れて炒める。
 - ③オイスターソース～しょうゆで味をつける。
- ※ビーフンがかたいようなら水を入れて調整する。

野菜のごまドレッシング

給食ではサラダや和え物のドレッシングも手作りしています。野菜はさっとゆでてから流水で冷却しています。

《材料・分量》(5人分)

きゅうり(ななめ半月切り)…25g
もやし…175g
にんじん(せん切り)…25g

さとう…3.9g(小さじ1と1/3)、しょうゆ…12g(小さじ2)
酒…3.5g(小さじ2/3)、酢…7g(大さじ1/2)
油…6.6g(大さじ1/2)

すりごま…6g(小さじ2)

《作り方》

- ①野菜はさっとゆでて、流水で冷却する。
- ②さとうから油までを合わせて加熱し、冷却する。
- ③すりごまは煎って、冷却する。
- ④ゆでた野菜とドレッシングとすりごまをまぜて出来上がり。

きなこ豆乳トースト

フレンチトーストのたまご抜きのアレンジとして誕生しました。焼いても豆乳はあまりかたまらないので、しっとりとした仕上がりです。

《材料・分量》(5人分)

食パン…5枚

調製豆乳…145ml
さとう…23g(大さじ3弱)
きなこ…14g(大さじ2)

バター…6g(大さじ1/2)

《作り方》

- ①調製豆乳～きなこをまぜる。
 - ②①に食パンの両面をひたしてしっかりとつける。
 - ③フライパンにバターを熱し、②の食パンの両面を焼く。
- ※給食では溶かしバターを調製豆乳・きなこ・さとうにまぜて食パンにひたし、オーブンで焼いています。

夏休みに給食メニューを『親子でクッキング!』はいかがですか?

親子で一緒に買い物に行ったり、料理をつくるのは家庭で実践できる「食育」ですね。子どもたちにも好評な給食メニューを親子で一緒に作って、夏の思い出の1ページに!過去の給食だよりにも給食レシピを掲載しています。

tetoruで配信していますので、ぜひさかのぼってご覧ください♪



5月号…米粉の若草蒸しパン

6月号…ごまきなこトースト・ポテトのミルク煮・ヤンニョムチキン・ポテトのチーズ焼き・イタリアンドレッシング・キャロットソース

7月号…青のりビーンズ・イワシのかば焼き風・キムチ豆腐・小松菜と粉チーズのケーキ・魚の煮つけ風・ししゃものカラフルマリネ

野菜のおはなし

8月31日は
「野菜の日」



私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が大きく重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜
15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月～)



キャベツ



きゅうり



さといも



だいこん



トマト



なす



にんじん



ねぎ



はくさい



ピーマン



レタス



たまねぎ



じゃがいも



ほうれんそう



ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
 - ・食べる部分は花のつぼみと若い茎
 - ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
 - ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など



栄養
たっぷり！

特定野菜とは？



地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう！



野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ



いたもの
炒め物



にももの
煮物



あものの
揚げ物



しるもの
汁物



あえ物



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ

