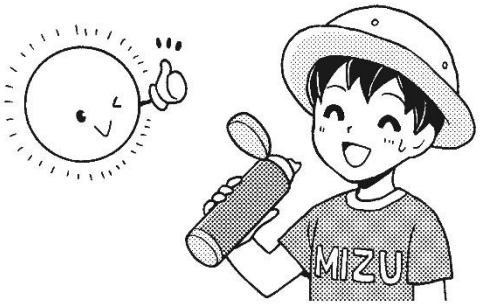
給食だより７月

毎月１９日は「食育の日」

町田市立小川小学校
２０２５年６月３０日

給食目標　暑さに負けない食事をしよう

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

ⓒ少年写真新聞社2025

災害用５００ｍｌペットボトル水配布についてのお知らせ

保護者の皆様には、日頃より学校給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、町田市教育委員会では児童の地震等による非常災害時の帰宅困難対策として、飲料水、食料等の学校備蓄を進めています。賞味期限の関係などから毎年、新しいものが納品されます。

７月２日の避難訓練（集団下校）に、児童へ災害用５００ｍｌのペットボトル水を配布します。

防災に関する知識を身につけ、万が一の時に適切な行動をとることができるよう日頃から心がけておくことはとても大切です。災害はいつ起きるか分からないので、ご家庭でも災害用備蓄等について話し合う機会にしていただければ幸いです。

対象：３年生～６年生児童
賞味期限：２０２６年１月

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

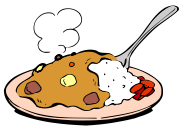
のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

ⓒ少年写真新聞社2025

7月の給食予定

夏野菜を食べよう！！

夏が旬の野菜には、トマト、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。これらの野菜には、ビタミン類や水分が豊富に含まれており、暑い夏にぴったりです。旬の時季は、栄養価が高く、味もおいしくなるので、積極的に食べたいですね。



7月11日（金）の給食「夏野菜カレー」には、町田産の野菜を使用します。お楽しみに！

南アフリカ料理　　イエローライス、ペリペリチキン、ポットジェコ、チャカラカ

町田市は、東京オリンピック・パラリンピック競技大会で、南アフリカ共和国のホストタウンとなりました。これをきっかけに、町田市では南アフリカとの交流を深めており、その一環として市内の小学校の給食でも南アフリカ料理を提供することになりました。

7月18日は「ネルソン・マンデラ国際デー」です。ネルソン・マンデラ氏は、その生涯のうち67年間を平和のために尽くし、「誰かの幸せのために67分間を使いましょう」と呼びかけています。

本校では、7月16日（水）に南アフリカ料理を給食で提供します。異文化に触れる貴重な機会として、子どもたちに楽しんでもらいたいと思います。

町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をおしらせしています。

＜使用した主な生鮮食品の産地＞

	品目	産地		品目	産地		品目	産地		品目	産地
野菜	えのき	長野	野菜	ちんげんさい	町田	果物	あまなつ	熊本	牛乳（集乳エリア）	牛乳	北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山
	かぶ	町田		とうがん	愛知		すいか	茨城			
	キャベツ	町田、長野		トマト	愛知		みしょうかん	愛媛			
	きゅうり	町田		にら	茨城		メロン	千葉			
	ごぼう	青森		にんじん	千葉、茨城	肉	豚肉	神奈川			
	こまつな	町田		にんにく	青森		鶏肉	岩手、宮崎			
	しめじ	長野		ねぎ	高知	魚	さば	ノルウェー			
	じゃがいも	長崎		パプリカ	高知		ホキ	ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ			
	しょうが	高知		ピーマン	茨城		ます	アラスカ			
	セロリ	長野		みつば	埼玉	卵	卵	栃木			
	だいこん	町田、神奈川		もやし	栃木	米	米	山形			
	たまねぎ	兵庫、香川					もち米	秋田			