

給食だより7月

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は「食育の日」

町田市立小川小学校
2026年6月30日

きゆうしよくもくひょう あつ ま しよくじ
給食目標 暑さに負けない食事をしよう

こんげつ 今月は、これからさらに厳しくなる暑さを乗り切るための「夏バテ予防」と楽しい「世界の給食・地元の味」についてご紹介します。ご家庭でもぜひ話題にしてみてくださいね。

【楽しい食育クイズ】



Q. トマトやきゅうりなど、夏が旬の野菜にたっぷり含まれていて、私たちの身体をクールダウン（体温を下げる）してくれるものは何でしょう？

- ① 氷 ② 水分 ③ 塩

★ 正解は... ② 水分です！

夏野菜には、たくさんの水分や、余分な熱を外に逃がしてくれる「カリウム」という栄養が含まれています。食べることで、身体の中からやさしく冷やしてくれるんですよ。



夏野菜カレーを食べよう！！

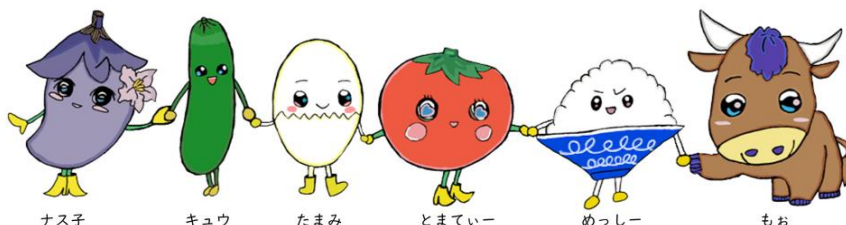


夏が旬の野菜には、トマト、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。これらの野菜には、ビタミン類や水分が豊富に含まれており、暑い夏にぴったりです。旬の時期は、栄養価が高く、味もおいしくなるので、積極的に食べたいですね。

7月10日（金）の給食「夏野菜カレー」には、町田産の野菜を使用する予定です。地元の恵みをみんなでおいしくいただきましょう。※写真は昨年度の給食です。



★まち☆ベジーズ紹介コーナー★



どくりつきねんび りょうり 独立記念日にちなんで！インドネシア料理

メニュー：ナシゴレン（インドネシア風チャーハン）

ソトアヤム（鶏肉のスパイシースープ）

すこ とき がつ にち
少し先の「8月17日」は、インドネシアの独立記念日です。これにちなんで、市全体の取り組みと合わせ、夏休み前の給食で子どもたちに紹介します。

スパイシーで少し甘みのある「ナシゴレン」と、鶏肉の旨味が引き立つ、スパイスが効いたさっぱりスープの「ソトアヤム」は、暑い夏でもスルスルと食欲をそそる味付けです。子どもたちが世界や多様な文化に目を向ける、素敵なきっかけになりますように。※写真は昨年度の給食です。



みなみ りょうり ちようせん 南アフリカ料理に挑戦！！

メニュー：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。生涯を平和のために捧げたマンデラ氏の「誰かの幸せのために67分間を使おう」というメッセージに想いを馳せながら、異文化に触れる貴重な機会として、美味しく楽しく味わってほしいと思います。

※写真は昨年度の給食です。



町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

<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	とうがん	沖縄	果物	あまなつ	鹿児島		
	かぶ	東京	とうもろこし	山梨		すいか	茨城		
	キャベツ	町田、愛知	トマト	町田、栃木		みしょうかん	愛媛		
	きゅうり	町田、群馬	にら	茨城		メロン	千葉		
	ごぼう	青森	にんじん	千葉		パレンシアオレンジ	和歌山		
	こまつな	町田、神奈川	にんにく	青森		かわちばんかん	愛媛		
	しめじ	長野	ねぎ	茨城	魚	あじ	ニュージーランド		
	じゃがいも	長崎	パプリカ	高知		たら	アメリカ、ロシア		
	しょうが	高知	ピーマン	茨城		ホキ	ニュージーランド、オーストラリア		
	セロリ	長野	みつば	静岡		ます	アメリカ、ロシア		
	だいこん	茨城	もやし	栃木	卵	卵	栃木		
	たまねぎ	香川	肉	豚肉		神奈川	米	米	千葉
	チンゲンサイ	町田		鶏肉		岩手、宮崎		もち米	秋田