

給食だより 10月

町田市立小川小学校

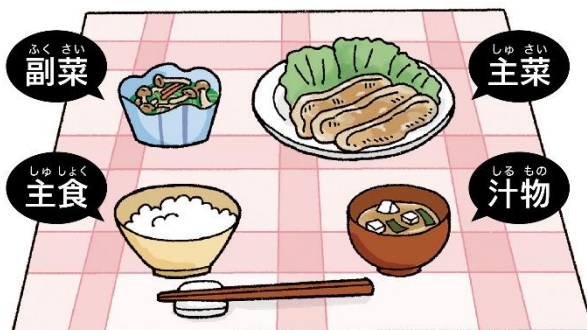
2026年9月30日

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」

きゅうしょくもくひょう す きら た
給食目標 好き嫌いせずなんでも食べよう。

あき「げいじゆつ あき」「どくしょ あき」「スポーツの秋」といわれるように、さまざまなことにじっくりと取り組める季節です。また「味覚の秋」とも呼ばれ、実り豊かな食べ物をおいしく味わうことができます。旬の食材をいただきながら、「実りの秋」を楽しみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立の基本

こんだて た き ほん
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

しゅしょく こめ パン、めんなどから選ぶ。
しゅさい さかな にく たまご まめ せいひん えら
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
ふくさい や さい るい かいそう にゅうせいひん
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、
しるもの くだもの えら
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。



せいちょう き きんにく ほね ないぞう はついく
成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。

うん どう かい
運動会、
ちから あ
力を合わせて
がんばろう





Q. 10月10日が「目の愛護デー」になったのは、なぜでしょう？

① 「10」を横に倒すと、目と眉の形に見えるから

② 10月は1年の中で、一番目が大きくなる月だから

③ 昔のえらい人が、この日に決めたから

★こたえ：①

数字の「10」を横に倒してみると、1が眉毛、0が目に見えませんか？10が二つ並ぶと、ちょうど両目と両眉の形になりますね！

10月10日

目の愛護デー



「まちだ食育すごろく」をやってみた！

先日、食育局で「まちだ食育すごろく」に取り組みました。遊びながら

「食事のバランス」や「地産地消」について学ぶゲームです。

子どもたちの声を紹介します！

主食や主菜をバランスよく食べることが大切だとわかった！

町田でとれる野菜について知ることができてよかった



子どもたちの声

他にも「給食メニューでもやってみたい」「ルールをこうしたらもっと面白そう！」といった素敵なアイデア

アができました。今回使用したすごろくのシートやカード、解説などは町田市の公式ホームページで公開され

ています。[https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/hokeneiyo_shokuikusuishin/machidashokuikusugoroku.html]

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
にんじん	北海道	だいこん	北海道	れんこん	茨城		
えのき	長野	たまねぎ	北海道	卵	栃木		
キャベツ	群馬	なす	町田	米	千葉		
きゅうり	福島	にがうり	群馬	きよほう	山梨		
ごぼう	青森	にら	茨城	なし	福島		
こまつな	東京都	にんにく	青森	シャインマスカット	山梨		
さつまいも	千葉	ねぎ	青森	豚肉	神奈川、群馬		
しめじ	長野	はくさい	長野	鶏肉	宮崎		
じゃがいも	北海道	パプリカ	山梨	さば	ノルウェー		
しょうが	高知	ピーマン	茨城	ししゃも	ノルウェー		
セロリ	長野	もやし	栃木	メルルーサ	アルゼンチン、ウルグアイ		