

給食だより 5月

2025年 4月30日
町田市立成瀬台小学校
校長 奥 明廣
栄養士 水谷 麻香

新学期が始まって一ヶ月が過ぎようとしています。新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。1年生は、在校生より4日遅れて給食が始まりました。毎日食缶が空になって返ってきます。給食室一同うれしい気持ちでいっぱいです。5月は体育発表会があり、練習など体を動かすことが普段より多くなります。体調をくずさないように、規則正しい食事と睡眠をとり生活リズムをととのえましょう。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



○4月の産地は以下の通りでした。

米	秋田県産 あきたこまち				
野菜、果物、肉など					
キャベツ	神奈川	ほうれん草	東京	もやし	栃木
にんじん	静岡,徳島,	いんげん	千葉	しめじ	長野
小松菜	東京, 町田	しょうが	高知	にんにく	青森
生たけのこ	福岡	きゅうり	群馬	パセリ	千葉
たまねぎ	北海道	じゃがいも	鹿児島	ねぎ	埼玉,群馬
大根	千葉,茨城	にら	茨城	グリーンアスパラ	長野
セロリ	静岡	白菜	茨城	えのきたけ	長野
さつまいも	千葉	れんこん	茨城	トマト	愛知
里芋	埼玉	ごぼう	青森	清見オレンジ	愛媛
豚肉	群馬、神奈川	鶏肉	岩手	卵	栃木
ベーコン・ウィンナー		町田、神奈川、九州産の豚肉使用。独逸屋さんのもの			
本さわり	韓国	さば	ノルウェー	ししゃも	ノルウェー他
牛乳	北海道、青森、岩手、宮城、埼玉、栃木、群馬、千葉、山形、神奈川、静岡、福島、愛知、三重				

《おしらせ》

◆ 学校給食の食物アレルギー対応等について

給食でのアレルギー対応について変更や対応が必要となった場合には、ご連絡ください。

学校給食で提供される食材を、はじめて口にすることがないように、献立表を確認するなどご協力よろしくお願いいたします。



成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



町田の農産物

5月7日（水）の給食で「キムたくごはん」を提供します。キムチは町田産の白菜を、たくあん（千切り大根）は町田産の大根の加工が遅れているので八王子産を使用します。給食を通し町田の農産物を知ってもらうために作られています。「キムたくごはん」の日には、給食時間の「放送」や「給食のおたより」で紹介していきます。これから夏に向けて町田の農産物を積極的に使っていきたいと思います。