

家庭数

給食だより 9月

2025 年 9月 1 日
町田市立成瀬台小学校
校長 奥 明廣
栄養士 水谷 麻香

新学期が始まりました。今年も猛暑の夏休みとなりましたが、体調に気を付けながら元気に過ごせたでしょうか？お出かけや夜更かしなどで生活リズムが乱れてしまったことはありませんでしたか？乱れを整えるには、朝・昼・夕の3食をきちんととり、早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べ、夜は早めに寝ることが大切です。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



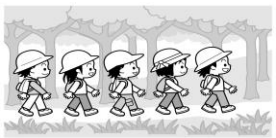
夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

○7月の産地は以下の通りでした。

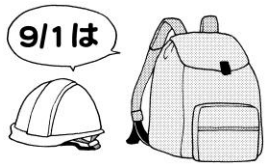
米	秋田県産 あきたこまち				
● 野菜、果物、肉など					
キャベツ	群馬、長野	小松菜	神奈川	もやし	栃木
にんじん	青森	ほうれん草	東京	ピーマン	町田,福島
にら	茨城	しょうが	高知	にんにく	青森
はくさい	長野	きゅうり	群馬,町田	トマト	町田
たまねぎ	香川,町田	じゃがいも	町田	えのきたけ	栃木、長野
大根	青森,北海道	パセリ	千葉	なす	町田
ねぎ	茨城、	とうもろこし	千葉	セロリ	長野
ごぼう	宮崎	レタス	長野		
豚肉	神奈川	鶏肉	岩手		
ハム・ベーコン・ウィンナー		町田、神奈川、九州産の豚肉使用。独逸屋さんのもの			
さば	ノルウェー	あなご	ペルー	卵	栃木
鮭	北海道	ししゃも	アイスランド	えび	インド
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 》

- ◆ 9月の給食開始日
9月2日(火)からとなります。マスク、ナフキン、ハンカチの用意をお願いします。衛生管理上、毎日洗濯したものを持たせてください。
- ◆ 全校遠足の日には給食の提供はありません
9月26日(金)は全校遠足です。雨天等による延期の場合でも給食の提供はございません。お弁当の用意をお願いいたします。



- ◆ 給食試食会について
成瀬台小学校 PTA 校内活動委員会の皆様のご協力で9月18日(木)・19日(金)に給食試食会を開催させていただきます。子どもたちの成長に欠かすことのできない「食」の重要な役割の一端を担っている学校給食を知っていただく機会になればと思っております。お申込みいただきました保護者の皆様、当日の11時45分からランチルームです。
- ◆ 給食でのアレルギー対応について変更がある場合には、ご連絡ください。
学校の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をお願いいたします。



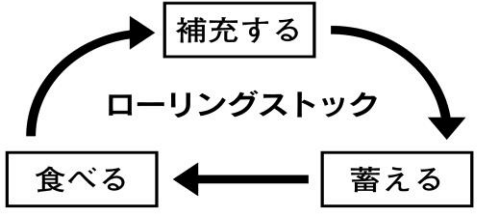
防災の日

9月1日は防災の日です。この日を含む1週間は防災週間と定められています。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合いましょう。

成瀬台小学校では、万が一に備えて備蓄米や飲料水が確保されています。備蓄食品にも消味期限がありますので順に給食で使用しています。給食の献立にアルファ化米など使用してローリングストック（備蓄をあたらしいものに入れ替える）していきます。

9/4のピラフ、9/11のかやくごはんで使用予定です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。