

# 給食だより 7月



2026年 6月29日  
町田市立成瀬台小学校  
校長 奥 明廣  
栄養士 田添 美紀

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けず元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。また、暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。「夏バテ」を防ぐためには、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。毎日規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



○6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	愛知、長野、群馬	パセリ	千葉	きゅうり	群馬
にんじん	千葉	レッドキャベツ	長野	ピーマン	茨城
小松菜	神奈川	しょうが	高知	赤黄パプリカ	高知、茨城
じゃがいも	長崎	にんにく	青森	ほうれん草	神奈川
たまねぎ	香川、兵庫	セロリ	長野	いんげん	千葉
大根	茨城、神奈川、北海道、青森			白菜	長野
えのき	長野	にら	茨城	エリンギ	長野
にがうり	高知	しめじ	長野	ごぼう	宮崎、青森
もやし	栃木	ねぎ	茨城	チンゲンツアイ	静岡
そらまめ	新潟			美生柑	愛媛
甘夏	鹿児島	小玉すいか	群馬	メロン	千葉
豚肉	群馬、神奈川	鶏肉	岩手	卵	栃木
ベーコン・ウインナー	町田、神奈川、九州産の豚肉使用。独逸屋さんのもの				
ホキ	ニュージーランド・オーストラリア	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ		
いわし	宮城	ちりめんじゃこ	茨城	さば	ノルウェー
ししゃも	アイスランド・ノルウェー・カナダ			いか	中国
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				



## 《お知らせ》

### ◆1学期の給食最終日について

7月15日(水)が給食最終日となります。給食当番で白衣を使用した児童には洗濯をお願いしております。終業式までに学校へ持って来てください。

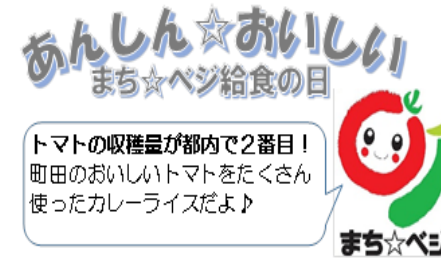
### ◆2学期の給食は9月2日(水)からになります



### ◆2年生がとうもろこしの皮むきをします

7月9日に2年生が「とうもろこし」の皮むきをします。とうもろこしは7月～8月にかけて旬をむかえます。ビタミンB1や食物繊維が多い食品です。当日皮むきをした「とうもろこし」は、給食室でゆで、全校児童が給食でいただきます。

### ◆7月8日は『まち☆ベジ給食』です



7月8日(水)は、まち☆ベジ給食です。町田市の農産物を食べようという市の取り組みで、町田市内で採れた「トマト」「玉ねぎ」「じゃがいも」「なす」「きゅうり」「ピーマン」を給食で使用します。地産地消ができると環境にやさしく新鮮な食材を食べることができます。

### ◆7月10日は『インドネシア料理』を 15日は『南アフリカ料理』を提供します。



町田市は、東京2020オリンピック・パラリンピックを契機に、南アフリカ・インドネシアの「ホストタウン」に登録し交流してきました。これまで築いてきた友好関係を大会の「レガシー」として継承するために、文化などに触れる機会を学校給食の提供でも行っていきます。7月18日は国連により「ネルソンマンデラ国際デー」に制定されています。ネルソンマンデラ元大統領は平和のために活動した方です。また、8月17日はインドネシアの独立記念日です。これらにちなみ、7月に両国の料理を紹介していきます。

### ◆7月7日は 七夕献立

- ・ごはん
- ・いかの更紗揚げ
- ・短冊サラダ
- ・天の川スープ



### ☆☆ 7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。