

家庭数

給食だより 9月

2026年 9月1日
町田市立成瀬台小学校
校長 奥 明廣
栄養士 田添 美紀

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。

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

〇7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	小松菜	東京、群馬、神奈川	もやし	栃木
にんじん	千葉、青森、町田	ほうれん草	東京	ピーマン	北海道、町田
オクラ	鹿児島	しょうが	高知	にんにく	青森
はくさい	長野	きゅうり	町田	トマト	町田
たまねぎ	兵庫、町田	じゃがいも	町田、長崎	えのきたけ	長野
大根	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
にら	茨城	レタス	長野	赤パプリカ	静岡
豚肉	神奈川、群馬	鶏肉	岩手	小玉すいか	神奈川
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			
鮭	北海道	あなご	ペルー	卵	栃木
ししゃも	アイスランド・ノルウェー・カナダ	えび	インドまたはベトナム		
いか	中国、ペルー	あさり	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				

《 おしらせ 》

◆ 9月の給食開始日

9月2日(水)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。

◆ 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17日(木)・18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。



～F C町田ゼルビア応援給食～

9月24日(木)に提供します



いよいよ、8月から、Jリーグが開幕しました。町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、今シーズンも、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグで活動します。今年の春に挑戦した、ACLE(アジアチャンピオンズリーグエリート)では、グループステージを1位で突破し、決勝トーナメントでは4試合連続無失点を記録、世界を舞台にした初めての大会で、準優勝という結果を残しました。そんな、FC町田ゼルビアの今シーズンの活躍を期待し、応援するために、今月は町田市の小中学校で「がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

9月24日 献立

白ぶどうジュース・コロコロ根菜ガッパオライス・こまつなレモンサラダ・じゃがあげカレー風味

給食をおいしく味わって、FC町田ゼルビアの選手のように、じょうぶな心と体をつくろう！



FC町田ゼルビア 9月のホームゲーム情報！

9月2日(水) VS 川崎フロンターレ 19:00 キックオフ (町田GION スタジアム)
9月20日(日) VS 柏レイソル 17:00 キックオフ (町田GION スタジアム)

