

給食だより 5月

2024年 4月26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3日遅れて給食が始まりました。学校給食にも慣れたのか食缶が空になって返ってくる日が多くあり、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。



頭と体を目覚めさせる朝ごはん

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのエネルギーが得られること、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排せつのリズムをつくる役割があることなどです。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。

慌ただしい朝の時間のごはんの支度は大変です。手軽に食べられる食品の活用や、前日の残り物を活用するなど時間短縮の工夫をし、朝ごはんを抜くことのないようにしましょう。

○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	神奈川	もやし	栃木
にんじん	静岡,徳島,千葉	いんげん	千葉	しめじ	長野
小松菜	東京	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,埼玉	パセリ	千葉,香川
たまねぎ	北海道	じゃがいも	鹿児島	ねぎ	茨城
大根	千葉,茨城	にら	茨城	グリーンアスパラ	香川
セロリ	静岡	白菜	茨城	チンゲン菜	静岡
カラマンダリン	愛媛	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				
本さくら	韓国	さば	欧州	ちりめんじゃこ	兵庫
いか	ペルー				
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たします。

◆ 学校給食費の納期限（口座振替日）について

学校給食費の1期分(4.5月分)の口座振替日は5月31日になります。振替口座の残高確認をよろしくお願いいたします。尚、1期分は2ヶ月分の給食費の振替になりますので残高不足のないようお気をつけください。納期限の前日までに口座への入金を忘れずをお願いします。

1期	2期	3期	4期
4・5月分	6月分	7月分	9月分
5月末日	6月末日	7月末日	9月末日

※9月分までの給食費の口座振替日です。

町田市ホームページ「まちだ子育てサイト」の学校給食費についてご確認ください。



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。



町田の農産物

5月27日(月)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)は町田産の大根を使い加工しています。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。