



5月食育だより

町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす しき きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
きおん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちよう ととの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



た しゅうかん すこ しなかつ ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



学校給食用食材の産地 (4/10~4/28)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野 菜					
きゅうり	群馬	もやし	栃木	セロリ	静岡
アスパラガス	長野	いんげん	千葉	じゃがいも	鹿児島
キャベツ	神奈川	人参	静岡	にんにく	青森
大根	茨城	小松菜	町田・東京	万能ねぎ	福岡
長ねぎ	群馬	しょうが	高知	えのき	長野
玉ねぎ	北海道	かきな	群馬	しめじ	長野
りんご	青森	いちご	宮崎	清見オレンジ	愛媛
肉 牛 乳					
とり肉	岩手	飲用牛乳 (タカナシ乳業 集乳エリア)	北海道	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川		神奈川	卵	
			千葉		
米					
あきたこまち	秋田	ひとめぼれ	宮城	もち米	国産米
魚 介 類					
さわら	韓国	いか	ペルー	ホキ	ニューズランド オーストラリア

※学校給食では、食品衛生法に基づき出荷制限されていない安全な食材を使用しております。なお、食材につきましては使用当日に市場より調達しますので、その日の入荷状況により食材の産地が異なります。このため、産地は前月の実績を掲載いたします。