

9月給食だより

2025年9月1日

町田市立高ヶ坂小学校

校長 岩崎 直美

栄養教諭

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発しています。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

◎ 7月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目		産地	品目		産地	品目		産地
野菜	キャベツ	群馬	野菜・ 果物	大根	北海道	卵 肉 魚介 米 牛乳	たまご	埼玉
	きゅうり	群馬		レタス	長野		鶏肉	岩手
	にんにく	青森		かぶ	東京		豚肉	群馬・神奈川
	人参	青森		えのき	長野		あじ	ニュージーランド
	大葉	愛知		ピーマン	茨城・町田		ほっけ	ロシア・アメリカ
	もやし	栃木		かぼちゃ	神奈川・町田		めばる	アメリカ
	しょうが	高知		じゃがいも	千葉・町田		いか	ペルー
	ねぎ	茨城		なす	埼玉・町田		ししゃも	ノルウェー
	セロリ	長野		玉ねぎ	町田		精白米	広島・栃木・宮城
	赤パプリカ	高知		さやいんげん	町田		牛乳	牛乳
	黄パプリカ	高知		小松菜	東京			
	ズッキーニ	長野		えだまめ	東京			
トマト	岩手・北海道		すいか	神奈川				

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫出来て、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれているうえに、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



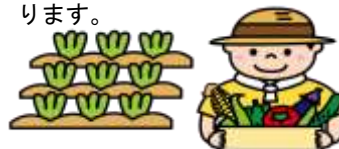
◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう!



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。



町田市でも、たくさんの農作物が育てられています。給食でも、まち☆ベジを取り入れており、年に2回、まち☆ベジ給食を実施しています。販売場所や、まち☆ベジを使った料理を提供しているお店など、詳しくは市のHPをご覧ください。