

給食だより



2025年9月2日
町田市立金井小学校
校長 須藤 潤一郎

夏休みが終わりました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。

★★

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



★★

家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っていると言われています。一人で食べる「孤食」や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」など、様々な「こ食」が今、問題視されています。「こ食」は、食の好みが偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。

誰かと食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にも繋がります。町田市内には23の子ども食堂もあります。みんなで食事ができるように工夫してみませんか？

身近なおとなが見本に

食事のマナーを身に付けることは、人と楽しく食べるために大切なことです。また、子どもは大人の姿をよく見ている。大人も日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。

Q. 子ども食堂って何？

A. 子ども食堂は、地域の人々が中心となって無料または安価で栄養のある食事や温かい団らんの場を提供する場所です。全国各地でこの取り組みは広がっています。地域の子どもの食堂を調べてみませんか。



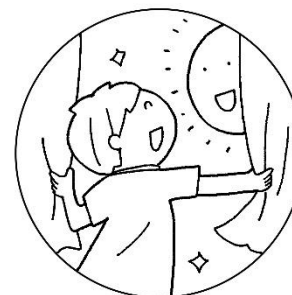
生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心掛けましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時間を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

7月使用分食材の産地について

7月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。給食で使用している野菜は市場より調達したものを3回以上水洗いして使用しておりますが、放射能が心配で弁当の持参を希望される方は学校にお申し出ください。

品目	産地	品目	産地
野菜・きのこ		肉・卵・魚・豆	
にんにく	青森	豚肉	鹿児島
にら	栃木	鶏肉	青森
ねぎ	埼玉	卵	栃木
じゃがいも	茨城	銀鮭	チリ
にんじん	茨城 青森 東京(町田市)	きびなご	鹿児島
きゅうり	青森	大豆	北海道
玉ねぎ	香川 東京(町田市)	黒砂糖	沖縄
大根	青森	加工品	
小松菜	埼玉	白菜キムチ	東京(町田市)
もやし	栃木	たくあん	東京(町田市)
なす	東京(町田市)	米	
キャベツ	東京(町田市) 群馬	(銘柄)あきたこまち	秋田