

# 給食だより



2026年1月27日  
町田市立金井小学校  
校長 須藤 潤一郎

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形作られます。一度身に付いた生活習慣を大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

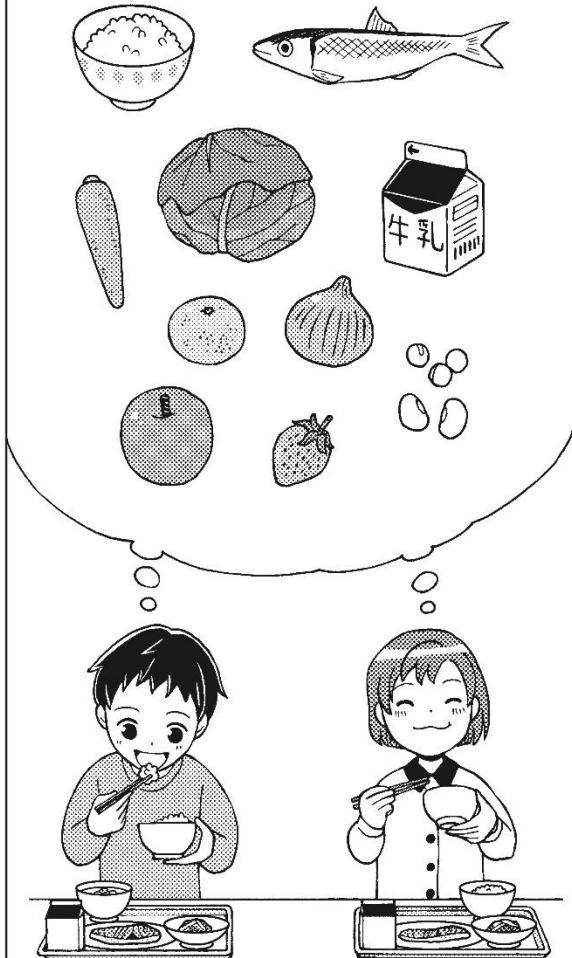
## 進級・進学に向けて

## 健康的な食生活を身に付けよう

### 食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」  
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人一人の健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、作られました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

## 2025年度町田市立小・中学校朝食レシピコンテスト

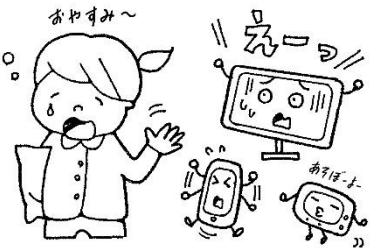
毎年夏季休業中に小学校6年生と中学生を対象に「朝食レシピコンテスト」を実施しています。今年度、小学生の部で金井小の児童が最優秀賞と優秀賞に2名、計3名が入賞しました。

2月19日の給食で最優秀賞を受賞した6年児童の「朝からでも簡単☆時短キッシュ！」を給食風にアレンジして提供します。また、今年度から「給食にもピッタリで賞」が設けられ、その賞を受賞した「トマトと豆乳のパスタスープ」も同日の給食で提供します。どんな料理が出てくるのかお楽しみに！



### スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守！

日本は「短眠大国」と言われています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲、学力にも影響があります。スマホやゲーム、テレビなどで夜遅くまで起きている児童が多いという話も聞きますので、睡眠不足にならないよう、お家で決められた時間を守りましょう。



### 1月使用分食材の産地について

1月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。

品目	産地	品目	産地
<b>野菜・きのこ</b>		<b>魚・肉・卵・乳・豆</b>	
さやいんげん	北海道	本ぶり	長崎
キャベツ	東京(町田市) 愛知	さば	ノルウェー
ねぎ	東京(町田市)	ししゃも	ノルウェー
しょうが	高知		
きゅうり	宮崎	豚肉	群馬
にんじん	千葉	鶏肉	岩手
ごぼう	青森	たまご	栃木
れんこん	茨城		
大根	神奈川	大豆	北海道
じゃがいも	北海道	<b>果物</b>	
ホールコーン	北海道	ミックスドフルーツ	山形
白菜	東京(町田市)	<b>米</b>	
にんにく	青森	国産米	北海道 埼玉
玉ねぎ	北海道		山形