

# 給食だより



2026年6月24日  
町田市立金井小学校  
校長 須藤潤一郎

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので、熱中症に気を付けましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいと言われています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

## 成長期に欠かせない！体をつくる栄養素 たんぱく質！

たんぱく質は、筋肉や内臓、血液、髪など、体をつくるもとになるため、成長期の子どもに欠かせない栄養素です。

成長期のたんぱく質の推奨量は、年齢と共に増加します。体重あたりで考えると子どもは大人の1.5倍とる必要があります。また、体の中でたんぱく質は常につくり変えられているのと、体内では合成されない栄養素（必須アミノ酸）もあるので、いろいろな食材からたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。



1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

## 体を動かすエネルギーになる炭水化物

炭水化物は、糖質と食物繊維に分けられます。糖質は、エネルギー源として働き、食物繊維は、便秘の解消などに役立ちます。

炭水化物は、ダイエットのために、摂取することを制限してしまう人もいますが、糖質を極端に抜くと、脳のエネルギー不足による集中力や記憶力の低下、体を動かすエネルギーが足りず、疲れやすくなってしまいます。また、エネルギーを作り出そうと、筋肉を分解してしまい、筋肉量の低下にもつながり、ダイエットに逆効果の場合もあります。適切な量を摂取することを心掛けましょう。

炭水化物（糖質）の摂取量の目標量はエネルギー量の50～65%で、エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。自分の炭水化物（糖質）の目標量は右の表のエネルギーから算出でき、【推定エネルギー必要量×（0.5～0.65）×4Kcal/g】で出た数値が炭水化物（糖質）の目標量（g）です。ぜひ計算してみてくださいね。



推定エネルギー必要量（kcal/日）

	男性	女性
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,800	2,300

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」  
※身体活動レベルは「ふつう」。

# 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

## 6月使用分食材の産地について

6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
野菜		肉・卵・魚・大豆・海藻	
小松菜	埼玉	豚肉	鹿児島
新にんじん	千葉 東京(町田市)	鶏肉	青森
ごぼう	青森	たまご	栃木
大根	千葉 東京(町田市)	ちりめんじゃこ	茨城
ねぎ	埼玉	いか	ペルー
にんにく	青森	たこ	モロッコ
しょうが	熊本	あじ	長崎
新じゃが芋	長崎 静岡	大豆	北海道
きゅうり	埼玉	果物	
キャベツ	東京(町田市)	黄桃	南アフリカ
グリーンピース	北海道	米	
ピーマン	茨城	(銘柄)萌えみのり	宮城
もやし	栃木		
新玉ねぎ	神奈川		