

# 11月 給食だより

2024年10月31日  
町田市立金井小学校  
校長 須藤潤一郎

朝夕が冷え込むようになりました。風邪やインフルエンザが流行る時期です。手洗いうがいをし、食事をしっかりとって体調管理に気を付けましょう。町田産の大根やねぎ、小松菜などの冬野菜が出回ります。給食でも使用する予定です。

## 和食を未来に伝えていきましょう ~11月24日は和食の日~

### 和食の4つの特徴

#### 多様で新鮮な食材を使い

##### その味わいを生かす

豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを生かす調理法があります。



#### 健康的な食生活を営む

栄養のバランスをとりやすく、だしとうま味により、油や塩分のとり過ぎを抑えることができます。



#### 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、四季を感じる工夫をしています。



#### 年中行事との関わり

##### 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。食べ物を通じて、人との絆を深めてきました。



食卓に和食のだしや旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 10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
ピーマン	町田	しめじ	長野	巨峰	長野
小山田ミツバ	町田	エリンギ	長野	助宗たら	アメリカ・ロシア・カナダ
キャベツ	群馬	さつまいも	千葉	鮭	北海道
大根	北海道・茨城	にんにく	青森	豆あじ	鳥取
ねぎ	青森・秋田	じゃがいも	北海道	ししゃも	ノルウェー
しょうが	高知	ごぼう	青森	いか	ペルー
玉ねぎ	北海道	ホールコーン	北海道	むきえび	インド
人参	北海道	グリーンピース	北海道	ぶた肉	群馬・神奈川
きゅうり	群馬	柿	奈良	とり肉	岩手
小松菜	茨城・東京・神奈川	りんご	岩手	たまご	栃木
もやし	栃木	みかん	福岡	米	山形・宮城・埼玉・秋田・千葉

## まっくう給食～11月12日(火)～

### 「縄文のまちだ」

町田にある遺跡のうち、8割が縄文時代のものです。

まっくう給食は、縄文時代をイメージし、まちだ縄文キャラクター「まっくう」をモチーフにした給食です。

### まっくう

小山町の遺跡で発見された土偶がモデルです。



**古代米ごはん**：古代米といわれる黒米を混ぜます。

**まっくう味付け海苔**：まっくうが描かれた町田市オリジナルのパッケージです。

**魚の塩焼き**：縄文時代は、魚や狩猟で得た肉や海水からとった塩を食べていたと言われています。

**縄文風塩スープ**：土器の登場で煮込み料理ができるようになり、食生活が大きく変わりました。当時は貝やきのこ、いもなどを食べていたと考えられています。

エネルギーやビタミンを補うため、給食では、町田産のブロッコリーを使ったサラダをプラスします。

## FC町田ゼルビア応援給食～11月25日(月)～

町田市をホームタウンとしているサッカーチーム「FC町田ゼルビア」の選手たちが実際にクラブハウスで食べているメニューをアレンジしたものです。選手と同じものを食べ、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

### FC町田ゼルビア管理栄養士さんにインタビュー

☆今回のメニューに込めた思い

選手や小中学生に不足しがちなカルシウムがしっかりとれるメニューです。



☆選手の食事量について

選手の昼食の食事量は小学生の約2倍ととても多いです。しかし、食べる内容は小学生と同じように、主食・主菜・副菜・乳製品・くだものです。小学生の時期に、好き嫌いをせず、何でも食べられる力を身に着けることは、運動をするしないにかかわらず、強いカラダづくりのために、とても大切なことです。

