

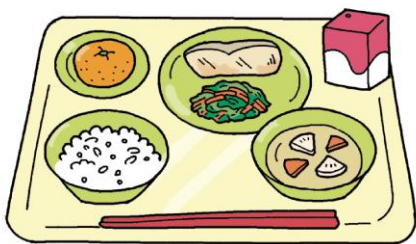
10月 給食だより

町田市立図師小学校
校長 若月 雅裕
栄養士

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで1年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。



地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみよう。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

給食では町田で作られた新鮮なお野菜

まち☆ベジが使用されています！

日本の食料自給率

令和8年度

37 %

(カロリーベース)

※農林水産省 令和8年度食料自給率



食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、令和8年度には37%と、先進国の中で最低の水準です。

地域で生産している食材は何でしょう？
献立から探してみよう



アグリハウス忠生で新鮮なまち☆ベジを購入できます！



10月15日は

世界手洗いの日



世界に広げ！ 石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。



<<食育コーナー>> まち☆ベジ もいもい 大作戦！ ベジチェックで野菜の摂取量を測ってみました！



9月7日の週に6年生の各クラスで食育の授業『まち☆ベジもりもり大作戦を考えよう！』を実施しました。「ベジチェック」を使用して、今自分がどれだけ野菜を食われているかを測定し、1ヶ月後にベジチェックの値を上げられるように、それぞれ目標を立て、4週間チャレンジシートに取り組んでいます。

※ベジチェックは緑黄色野菜に含まれる野菜の色の成分（カロテノイド）がどれだけ体にあるかを測定し、そのレベルで野菜の摂取状況を判断するものです。



野菜の働きについても学びました！



まち☆ベジ：町田の農家杉本さんのむらさきじゃがいも（シャドークイーン）をチップスにしました！

<今よりもっと野菜を食べられるコツ>として

- ① 【お手伝い】 食事の買い物や、食事の準備・片付けを手伝おう。
- ② 【色で選ぶ】 外食やお弁当を選ぶときは野菜の色が多いカラフルな料理を選ぼう。
- ③ 【朝食プラス】 朝・昼・晩3食しっかり食べ、朝食でも野菜を食べよう。

などお話ししました。

ご家庭でも『朝食にミニトマトやカット野菜を1品プラスする』『一緒に買い出しに行く』など、できそうなことから親子でチャレンジしてみてくださいね！

★次回の測定は10月19日(月)の週を予定しています！



【子供たちの目標】

- ☆給食の野菜を残さず食べる。 ☆朝食で野菜を食べる。
- ☆お手伝いをがんばる。 スモールステップでがんばりましょう！

16日(金)：FC町田ゼルビア応援給食

この献立は、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教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

10月ホームゲーム情報：10月18日(日)VS アビスパ福岡 16:00キックオフ(町田GIONスタジアム)

※この後もアウェイ戦やアジアの大会(ACL2)など、セルビアの熱い戦いが続きます！



<9月の給食で使用した主な食材の産地について> 9/2~9/28

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	北海道、	野菜	じゃがいも	北海道	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	青森、熊本		もやし	栃木		さつまいも	千葉		鶏肉	宮崎、岩手
	大根	北海道、千葉		小松菜	埼玉、神奈川		みつば	茨城		さわら	韓国
	ほうれん草	東京		冬瓜	愛知		パセリ	茨城		メルルーサ	ニュージーランド
	きゃべつ	群馬		なす	群馬					鮭	北海道
	白菜	長野		食用菊	山形					いか	ペルー
	チンゲン菜	静岡		えのき	長野	果物	梨	栃木	魚	ちりめんじゃこ	瀬戸内
	ねぎ	青森		まいたけ	東京		ブルーベリー	長野		秋刀魚	北海道
	玉ねぎ	北海道		しめじ	長野		みかん	和歌山		あさり	中国
	にら	栃木		セロリ	長野		レモン	愛媛			
	きゅうり	岩手、青森		ピーマン	茨城		ぶどう	長野	卵	鶏卵	岩手
	いんげん	青森		れんこん	茨城		りんご	山形、青森			