

給食だより



2025年5月30日
町田市立小山中央小学校

今月はいよいよ梅雨入りです。梅雨は、気温や湿度が上がり、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。給食室では今まで以上に衛生管理を徹底し、安全安心な給食作りに努めたいと思います。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。給食ではかむことを意識したメニューをいくつか取り入れています。ご家庭でも、よく噛むこと、食後の歯磨きを意識してみてください。



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日



「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となります。が、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。学校給食では、給食を生きた教材として、食材の旬や栄養、伝統的な食文化、地産地消、食事のマナーなど、児童が健康で健全な食生活を送れるような食育を行っています。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



家庭での
毎日の小さな
積み重さが
食育につなが
っています。

- ◆食材の買い出しに一緒に行き、旬の食材や食材選びを楽しみましょう
- ◆食事作りや食器の片付けを一緒に行いましょう



5月使用分食材の産地について



玉ねぎ	北海道	小松菜	町田	りんご	青森
長ねぎ	群馬 茨城	こねぎ	福岡	豚肉	神奈川 鹿児島
きゅうり	町田 埼玉	じゃがいも	鹿児島	鶏肉	岩手 青森
キャベツ	町田 愛知 神奈川	ピーマン	宮崎	卵	埼玉
人参	長崎 徳島 千葉	えのき・しめじ	長野	ししゃも	アラスカ・カナダ
もやし	栃木	白菜	茨城	ホキ	ニュージーランド
にら	栃木	アスパラガス	栃木	鯖	ノルウェー
大根	町田 東京	グリーンピース	鹿児島	あじ	ニュージーランド
ごぼう	青森	パセリ	千葉	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
にんにく	青森	さつま芋	茨城	かつお	静岡
しょうが	熊本	カラオレンジ	愛媛	ニギス	新潟
セロリー	静岡	ニューサマーオレンジ	愛媛	(米)はえぬき	山形
グリーンピース	福岡	河内晩柑	愛媛		



今月の給食から・・・



- ★4日 「カミカミ献立」 「歯と口の健康週間」に合わせて千切りにしたさつま芋と大豆を揚げたカリカリ揚げを作ります。
- ★20日 「FC町田ゼルビア応援給食」 選手が実際に食べているメニューを学校給食用に旬の食材を使ってアレンジした献立です。選手と同じメニューでFC町田ゼルビアを応援しましょう！
- ★25日 「世界味めぐり パン」 ツナのパエリア風ご飯、ソパ・テ・アホ、白身魚のサルサソースを作ります。
- ★27日 「日本味めぐり 群馬」 ソースカツとこしね汁を作ります。こしね汁は群馬県の名産品のこんにゃく

5月の給食より メニュー紹介

ケイジャンチキン

お弁当にも
おすすめ！

(材料 鶏もも肉2枚(約500g)分)

鶏もも肉	2枚	にんにく	20g
酒	大2	しょうが	20g
塩	小1/2	ケチャップ	大1と1/2
こしょう	少々	パプリカ	小1
油	適量	チリパウダー	小1
		クミンパウダー	小1
		オールスパイス	小1/2
		はちみつ	大1
		オリーブオイル	小1

A

《作り方》

- ①にんにく・しょうがはみじん切りにする
- ②調味料は計っておく
- ③鶏もも肉は一口大に切り、酒・塩・こしょうで下味をつける
- ④③をビニール袋に入れ、そのビニールにAをすべて入れ、味をなじませるようにもみこみ、冷蔵庫で30～1時間おく
- ⑤フライパンまたはオーブンでこんがり焼く
※フライパンで焼く場合は、油をひき皮面から焼き両面焼いた後、蓋をして中まで