

7月給食だより



2025年6月30日
町田市立小山中央小学校



梅雨が終わると、いよいよ本格的な夏の到来です。まだまだ暑さに慣れていない時期でもありますので、夏バテや熱中症に十分に注意しましょう。食生活では、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事に気を付け、元気に夏休みを迎えられるように心掛けましょう。また、日が長くなる夏は夜更かしになりがちですが、早寝早起きを心がけ、しっかり朝食を食べてから登校するようにしてください。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!



◎夏休みにできる食事のお手伝い!

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。チャレンジできそうなレベルのお手伝いに挑戦してみてください。夏休みのお手伝い担当を決めて毎日行うのもいいですね。

レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルを
きれいにする

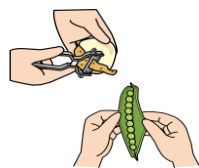


おはしや料理
をならべる



食器洗いなど
の後片づけ

レベル2 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき
豆のさやむき
等の下ごしらえ



ごはんを
よそう



料理を
盛りつける

レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



米を洗い
ご飯を炊く



野菜を
切る



火を使った
調理

☆レベル1のお手伝いがこなせたら、レベル2・3のお手伝いにもチャレンジしてみてくださいね。



6月使用分食材の産地について



玉ねぎ	町田	しょうが	熊本	豚肉	神奈川 鹿児島
長ねぎ	埼玉	小松菜	町田	鶏肉	岩手 青森
きゅうり	町田	白菜・セロリ	長野	卵	埼玉
キャベツ	町田	とうがん	愛知	もずく	沖縄
人参	茨城 千葉	じゃが芋	茨城	あじ	韓国
もやし	栃木	えのき・しめじ	長野	鯖	ノルウェー
ピーマン	町田	こねぎ	福岡	えび	インドネシア
赤・黄パプリカ	静岡	セロリ	千葉	ホキ	ニュージーランド
にら	栃木	チンゲン菜	東京	いわし	千葉
大根・ゴーヤ	町田	バレンシアオレンジ	和歌山	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
枝豆	北海道	すいか・メロン	茨城	ししゃも	アラスカ・カナダ
ごぼう・にんにく	青森	河内晩柑	愛媛	精白米	山形



7月の給食から・・・



★2・17日「世界味めぐり給食」町田市のホストタウン、インドネシアと南アフリカの料理です。

★7日「七夕」 そうめんを流れる天の川に見立てて、星形のかまぼこを浮かべた
天の川スープと、笹の葉にちなんだ笹かまのマヨネーズ焼きを作ります。

★9日「まち☆ベジ給食」 町田市内の全小学校で、まち☆ベジ(玉ねぎ トマト かぼちゃ
なす)を使用したまち☆ベジ夏野菜カレーを作ります。

★16日「食育の日」 いわしの甘辛ご飯ととうがん入りすまし汁を作ります。油で揚げた
短冊切りの鰯を甘辛いたれとご飯に混ぜて作ります。すまし汁には
旬の冬瓜を入れました。冬瓜は町田産です。

※7月は市内農家さんの畑でとれた ジャがいも・玉ねぎ・トマト・なす・かぼちゃ・ピーマン
・きゅうり・キャベツ・大根・とうがんたくさんの野菜を使用する予定です。

6月の給食より メニュー紹介

(材料4人分) コッペパン 4個 にんにく 1かけ
※コッペパンは縦半分にカット バター 40g
パセリ 少々

ガーリックトースト

夏休みの
朝ご飯やお昼ご飯に



《作り方》
①にんにくはみじん切りにしておく。
②バターを湯煎で溶かし、①とパセリを混ぜる。
③②をコッペパンのカット面に塗ってトースターで焼く。

7月の給食より メニュー紹介

(材料4人分) 食パン 4枚 有塩バター 25g
はちみつ 50g
レモン果汁 3g

はちみつレモントースト

夏休みの
おやつに

《作り方》
①バターを湯煎で溶かし、はちみつとレモン汁を
混ぜる。
②①を4等分ずつ食パンにぬってトースターで焼く。