

# 給食だより



2026年4月30日  
町田市立小山中央小学校

新緑が目に見え、さわやかな季節となりました。5月は過ごしやすいさわやかな気候ではありますが、急に気温が上がることもあり、体が暑さに慣れていないため熱中症にも注意が必要です。子供たちの様子では、新年度が始まって1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子がみられます。今月も安全安心な給食で学校生活をサポートしていきます。



## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識することが大切です。特に朝ご飯については、学校で元気に過ごせるよう、しっかり食べてから登校するようにしてください。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



## 1年生はじめての給食



4月13日から、1年生の給食が始まりました。はじめての給食は人気メニューの「カレーライス」にしました。慣れない手つきですが、一生懸命にトングやお玉を使って配膳を行う様子が見られました。多くの児童から「カレーもサラダも美味しい！」という嬉しい感想がありました。初日の給食は残りもなくよく食べていました。

よくかんで食べる  
ことについて  
お話をしました。

しよくじをするときのマナー  
よくかんでたべよう！



## 4月使用分食材の産地について



玉ねぎ	北海道	小松菜	町田	清見オレンジ	愛媛
長ねぎ	町田	こねぎ	福岡	デコボン	愛媛
きゅうり	群馬 千葉	じゃがいも	鹿児島	河内晩柑	愛媛
キャベツ	愛知 神奈川	さつまい	茨城	りんご	青森
人参	徳島 静岡	えのき	長野	豚肉	神奈川 鹿児島
もやし	栃木	しいたけ	九州	鶏肉	岩手 青森
にら	高知	アスパラガス	栃木	ししゃも	ノルウェー
大根	千葉	いんげん	北海道	さわら	韓国
ごぼう	青森	パセリ	千葉	鮭	チリ
にんにく	青森	ふき	群馬	(米)コシヒカリ	長野
しょうが	熊本	卵	埼玉	(米)国産米	茨城
セロリー	静岡				



## 今月の給食から・・・



- ★9日 グリンピースご飯 旬のこの時期だけ味わえる「生のグリンピース」を使って作ります。
- ★14日「日本味めぐり 鹿児島」 「さつまい」を作ります。鶏肉を使った根菜たっぷりの味噌汁です。
- ★19日「食育の日」 旬のかつおでかつおのごま味噌がらめを作ります。かつおを油で揚げ、ごまと味噌とケチャップの合わせだれをからめます。
- ★26日「世界味めぐり 7/11カ」 ジャンバラヤ・ケイジャンチキン・クラムチャウダーを作ります。クラムチャウダーは、鉄分たっぷりのあさりを使います。



## 小松菜とひじきのナムル

4月の  
献立より！

(材料 5人分)  
・もやし 180g  
・にんじん 20g  
・小松菜 60g  
・ひじき 4g

A

- ・おろしにんにく 小1/6
- ・しょうゆ 大1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・トウバンジャン 小1/6
- ・サラダ油 大1/2
- ・白ごま 適量

### 《作り方》

- ①もやしは水洗いする。人参は千切り。小松菜は水洗いし、ざく切りにする。
- ②ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ③①と②をゆでて水冷し、水気を切る。
- ④調味料Aを混ぜ合わせる。
- ⑤③の野菜と④とごまを混ぜ合わせ 出来上がり！