

7月給食だより



2026年6月30日
町田市立小山中央小学校

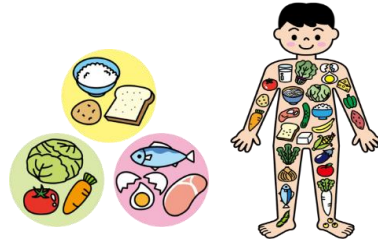
日差しが強くなり、気温が高くなってきました。梅雨が終わると、いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、バランスの良い食事と、睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりである朝ご飯は必ず食べてから登校するようにしてください。



食べ物ビンゴゲームにチャレンジ! ~夏休みもバランスのよい食事を~



わたしたちの体は、毎日食べているものでつくられています。ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養が含まれていますので、私たちが元気に生活するためにはバランスよく食べることが大切です。もうすぐ夏休みが始まります。そこで、1日3食の食事を意識して食べられるよう「食べ物ビンゴゲーム」にチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。できるだけいろいろな食べ物に挑戦して、暑い夏を元気に乗り越えましょう!



★食べ物ビンゴゲームをはじめよう!

★ マークの食べ物は、
 です

パン	なす	もやし	にく	たまねぎ
きのこ	さかな	とまと	めん	きゅうり
かいそう	ごはん	★	ピーマン	たまご
まめ	ブロッコリー	じゃがいも	とうもろこし	ぎゅうにゅう
くだもの	あおな	とうふ	にんじん	キャベツ

食べ物ビンゴゲームのルールは・・・
①ビンゴカードのマスにある食べ物を食べたら、そのマスに色をぬります。1回の食事でぬることができるのは、1カ所です。
②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら「ビンゴ!」です。
③真ん中の星マークの部分は、好きな食べ物や、挑戦したい食べ物など自由に決められるマスです。

※給食の無い夏休みも給食を思い出してバランスのよい食生活を心がけましょう。



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	河内晩柑	愛媛
長ねぎ	茨城 群馬	小松菜	町田 東京	冷凍みかん	愛媛
きゅうり	町田	白菜	茨城	豚肉	神奈川 鹿児島
キャベツ	町田	とうがん	愛知	鶏肉	岩手 青森
人参	千葉	じゃが芋	長崎 静岡	卵	栃木
もやし	栃木	えのき・しめじ	福岡	もずく	沖縄
ピーマン	町田	こねぎ	福岡	あじ	韓国
赤パプリカ	高知	パセリ	長野	鯖	ノルウェー
にら	栃木	チンゲン菜	静岡	いわし	千葉
大根	町田	パレンシアオレンジ	和歌山	ちりめんじゃこ	広島
枝豆	北海道	すいか	茨城	ししゃも	アラスカ・カナダ
ごぼう・にんにく	青森	メロン	茨城	精白米	埼玉 北海道



7月の給食から・・・



- ★1・16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。
- ★2日「スタミナふりかけ」にんにくと刻みのりを使った手作りのふりかけです。にんにくのアクセントでご飯が進みます。
- ★7日「七夕」天の川スーフと、笹の葉にちなんで笹かまのマヨネーズ焼きを作ります。フルーツポンチには見た目も涼しそうなサイダーゼリーを合わせます。
- ★10日「まち☆ベジ給食」今年も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。

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

7月の給食よりメニュー紹介

スタミナふりかけ

ご飯がすすむ
手作りふりかけ!



(材料 5人分)

- ごま油 … 大さじ1/2
- にんにく … 小さじ1/2
- 刻みのり … 8g
- 砂糖 … 小さじ1/2
- しょうゆ … 大さじ1/2
- 白ごま … 適量



《作り方》

- ①にんにくはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りを出す。
- ③刻みのりを②に少しずつ入れて炒める。
- ④砂糖、しょうゆを入れ炒める。
- ⑤仕上げに白ごまを炒め合わせて完成。