

# 7月給食だより



2024年6月28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。



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



### ● 選び方の基本

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
-------------------	---------------

※夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、ちりめんじゃこ・こまつな・ひじき・チーズなど、カルシウムを多く含む食品を日々の食事に取り入れることを意識してみてください。また、毎日コップ1杯の牛乳を飲んだり、おやつにヨーグルトを食べることもおすすめです。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む 	コップ1杯程度をこまめに飲む 	汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる 
--------------------	--------------------	---------------------------

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



## 6月使用分食材の産地について



玉ねぎ	町田	しょうが	高知	豚肉	神奈川 鹿児島
長ねぎ	茨城	小松菜・じゃが芋	町田	鶏肉	岩手 青森
きゅうり	町田	白菜	長野 茨城	卵	千葉 埼玉
キャベツ	町田	とうがん	愛知	もずく	沖縄
人参	徳島 千葉	さやいんげん	北海道	あじ	ベトナム
もやし	栃木	えのき・しめじ	長野	鮭	チリ
ピーマン	宮崎	万能ねぎ	福岡	えび	インドネシア
赤パプリカ	静岡	パセリ・セロリ	千葉	いか	ペルー
にら・ピーマン	茨城	チンゲン菜	静岡	いわし	千葉
大根・ゴーヤ	町田	パレンシアオレンジ	和歌山	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
枝豆	北海道	すいか	茨城	ししゃも	ノルウェー
ごぼう・にんにく	青森	冷凍みかん	和歌山	精白米	埼玉



## 7月の給食から...



- ★3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ふりかけです。
- ★4日「まち☆ベジ給食」 町田市内の全小学校で、まち☆ベジ(じゃがいも 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ)を使用したまち☆ベジ夏野菜カレーを作ります。
- ★5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、星形ゼリー入りの七夕フルーツポンチを作ります。
- ★9・18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。
- ★17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。うなぎを食べて暑い夏を乗り切ろうという風習の「土用の丑の日」にちなんで献立です。給食では、うなぎの代わりにいわしを使った混ぜご飯を作ります。すまし汁には旬の冬瓜を入れました。冬瓜は町田産です。

※町田市内の農家さんより、6月は玉ねぎ・きゅうり・小松菜・大根・キャベツ等を使用しました、7月はじゃがいも・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・とうがんとたくさんの野菜を使用する予定です。

### 給食費引き落としについて

7月の給食費の引き落としは、7月31日(水)です。前日までにご入金をお願いいたします。給食費は月の喫食回数により変動します。行事の変更に伴う給食費の増減等は、原則年度末にまとめて清算されますのでご了承ください。

