



## 8月から給食が変わります

町田市中学校給食Bブロック(\*1)の調理を、2024年度8月から新しい調理事業者が行います。



(\*1)Bブロックの中学校＝鶴川中学校、鶴川第二中学校、真光寺中学校、忠生中学校、山崎中学校、木曾中学校、小山田中学校、小山中学校

調理事業者の変更に伴い、2024年8月以降の給食を次のように変更します。

- 給食の献立は、調理事業者の栄養士が作成します。
- 8月以降の給食で摂取できる主な栄養素の量は以下のとおりです。  
エネルギー…830kcal程度。1日に摂取すべき量の3割程度を摂取できます。  
たんぱく質…24g程度。1日に摂取すべき量の3割程度を摂取できます。
- 献立表の配布が、前月20日頃になります。
- まちだ子育てサイトに、使用食材のアレルゲン表を前月20日頃から掲載します。  
食物アレルギーのある方は必ずご確認をお願いします。



～成長期の栄養摂取のポイント！～

- ・好き嫌いをなくし、3食しっかり食べましょう。
- ・カルシウム、鉄分はしっかりと摂取しましょう。  
【カルシウムの多い食品】  
牛乳、ヨーグルト、わかめ、干ひじき、ごま、干えび、小松菜、骨ごと食べられる小魚 等  
★ビタミンDと一緒に摂ると、吸収率アップ！  
【鉄分の多い食品】  
干ひじき、あさり、レバー、切干大根、高野豆腐 等  
★ビタミンC、良質なたんぱく質と一緒に摂ると、吸収率アップ！

★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。  
9月分は、**8月21日(水)までに予約をしておく**と忘れなくて安心です！

★マークシート予約をご利用の方へ★ 9月分のマークシート提出期限は、**7月4日(木)**です。  
※夏休みが入るため、通常より締め切りが早まっています。ご注意ください。

### 元気のもと

#### 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？  
私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がります。脳や体にエネルギーが補給されて1日を元気に過ごすための準備が整います。  
朝ごはんを食べる習慣がないという人は牛乳やくだものなど、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

#### ●朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと



- ◎前日の夕飯は、寝る2時間前までに済ませる
- ◎早寝早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる

#### Q. 朝ごはんを抜いたらダイエットできるかな？

A. 朝食を抜くと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。このように**朝食抜き**では、**やせるどころか体重が増えてしまう**こともあるのです。

中学生の皆さんは、まだ体が成長途中の段階なので、1日3食の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。



日	曜	1年	2年	3年	9組		
					1年	2年	3年
9月							
1	日	×	×	×	×	×	×
2	月	×	×	×	×	×	×
3	火	○	○	○	○	○	○
4	水	○	○	○	○	○	○
5	木	○	○	○	○	○	○
6	金	○	○	○	○	○	○
7	土	×	×	×	×	×	×
8	日	×	×	×	×	×	×
9	月	○	○	○	○	○	○
10	火	○	○	○	○	○	○
11	水	○	○	○	○	○	○
12	木	×	×	×	×	×	×
13	金	×	×	×	×	×	×
14	土	×	×	×	×	×	×
15	日	×	×	×	×	×	×
16	月	×	×	×	×	×	×
17	火	○	○	○	○	○	○
18	水	○	○	○	○	○	○
19	木	○	○	○	○	○	○
20	金	○	○	×	○	○	×
21	土	×	×	×	×	×	×
22	日	×	×	×	×	×	×
23	月	×	×	×	×	×	×
24	火	○	○	×	○	○	×
25	水	○	○	×	○	○	×
26	木	○	○	○	○	○	○
27	金	○	×	○	○	×	○
28	土	×	×	×	×	×	×
29	日	×	×	×	×	×	×
30	月	○	○	○	○	○	○
給食実施回数		16回	15回	13回	16回	15回	13回
金額		4960	4650	4030	4960	4650	4030

○・・・給食あり    ×・・・給食なし

【お問い合わせ先】

- 予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について  
**給食コールセンター 菜友(サイユウ)**  
電話: 0594-86-7772(平日9:00~17:00)
- 献立の内容について  
町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当  
電話: 042-724-2177(平日8:30~17:00)  
FAX: 050-3161-8681