

まいつき しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

7月 給食だより

No. 4

東村山市立富士見小学校

校長 戸崎 晃

栄養士 三田 芙美子

暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか。暑いと食欲が落ちたり、冷たいものの食べすぎ・飲みすぎが心配ですが、規則正しい生活と、バランスの良い食事、暑い夏も元気に過ごしましょう。

旬の野菜は魅力的！！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通してたくさんの野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、栄養が豊富、味が良い、価格が安い、環境に優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

～こんなにすごいぞ！！旬の野菜～

おいしい！

栄養価が高い！

体によい効果！

価格が安い！

環境に優しい！

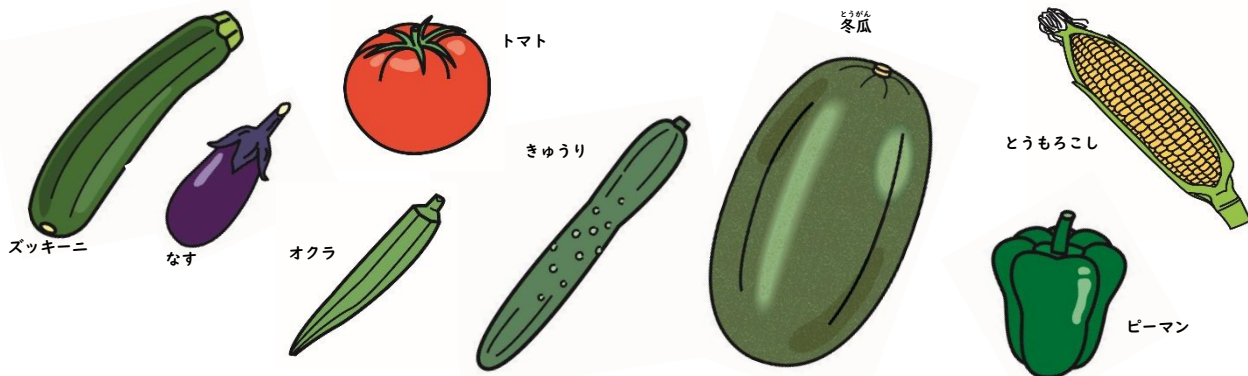
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの効果がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、旬の季節に合った働きをしてくれます。

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくなり、済みます。また、たくさん収穫できるので価格が安くなります。

～夏野菜を食べよう～

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいると思います。好きなものばかりの食事にならないように、旬の夏野菜も取り入れながら、栄養バランスの良い食生活を送りましょう。



6月 **食育月間** **活動報告**

6月4日～10日 「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」に^{こんだて ていきよう}ちなんだ献立の提供



かみかみメニュー

《ししゃものさざれ焼き》
ししゃもにコーンフレークを
つけて焼いたメニューです。
コーンフレークでかみごたえ
アップ!



カルシウムたっぷりメニュー

～カルシウムが豊富な^{ほうふ}大豆製品を使って～

きなこトースト
豆腐の旨煮



6月3日 ^{ねんせい}1年生グリーンピースのさやむき



ピースごはん

6月7日 ^{ねんせい}2年生そら豆のさやむき



ゆでそら豆

6月30日 ^{ねんせい}3年生とうもろこしの皮むき



蒸しとうもろこし

と う ち ひがしむらやまめいぶつ ご当地東村山名物

「^{にくじる}肉汁つけうどん」の提供 ^{ていきよう}



東村山市で昔から食べら
れている料理です。
かて（季節のやさしい）の
小松菜、かき揚げの玉ねぎ
は地場野菜を使いました。

せ かい りようり ていきよう 世界の料理の提供

ベトナム料理「^{りようり}バインミーサンド」



ナンブラーなどで味をつ
けたエスニックチキンと
ハニーサラダを、自分でバ
ンにはさんで食べました。

食育は継続していくことが大切です。食育月間は終わりましたが、学校では食に興味をも
って、バランスよく楽しく食べられるような取り組みを続けていきます。御家庭でも御協力
をお願いいたします。

ひがしむらやまし
東村山市からの
お知らせ

がっこうきゅうしょくてんじかい ごあんない
学校給食展示会の御案内

しない しょうがっこう ちゅうがっこう きゅうしょく てんじ しょくいく とりくみしょうかいなど おこな
市内の小学校や中学校の給食パネルの展示や食育の取組紹介等を行います。

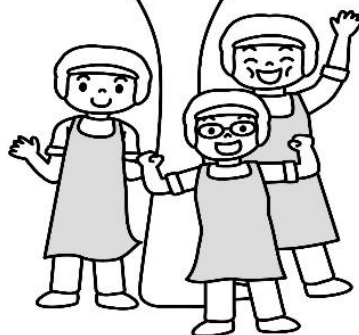
【日時】 令和7年8月29日(金)～30日(土)

9時～16時

【場所】 中央公民館 1階(展示)、2階(試食)



ぜひ、遊びに
来てね



7月の給食使用食材の産地

項目	産地	項目	産地	項目	産地
野菜類		いも類		肉類	
にんにく	青森県・香川県	じゃがいも	千葉県・長崎県	豚肉	青森県・埼玉県・茨城県・栃木県・千葉県
生姜	高知県	こんにゃく	群馬県・栃木県・韓国	鶏肉	北海道
長ネギ	茨城県	さつまいも	千葉県	とりがら	北海道
玉ねぎ	愛知県・佐賀県	果物類		ベーコン・ウィンナー	千葉県・群馬県
セロリ	長野県	小玉すいか	茨城県	卵類	
大根	千葉県・青森県	さくらんぼ	山形県	鶏卵	千葉県
にんじん	千葉県	ブルーベリージャム	北米	乳類	
ごぼう	青森県	冷凍みかん	神奈川県	牛乳	群馬県・埼玉県
きゅうり	群馬県	冷凍ピーチ	ギリシャ	チーズ	北海道
もやし	栃木県	豆・豆製品		藻類	
キャベツ	愛知県・茨城県・群馬県・東京都・千葉県	大豆	北海道	わかめ	鳴門海峡
白菜	長野県	豆腐	佐賀県	ひじき	兵庫県
そらまめ	茨城県	油あげ	宮城県	こんぶ	北海道
小松菜	東村山市・茨城県	豆乳	日本	青のり	日本
ほうれん草	埼玉県	生揚げ	宮城県	もずく	沖縄県
ピーマン	高知県	ささげ	岡山県	穀類	
れんこん	茨城県	きなこ	秋田県・千葉県	米	新潟県
グリンピース	福島県	金時豆	北海道	むぎ	福井県・富山県・石川県
にら	茨城県	あずき	北海道	ペンネ・スパゲティ	カナダ・アメリカ
とうもろこし	群馬県	魚類		はるさめ	タイ・北海道
ちんげんさい	千葉県	さごし	韓国	ビーフン	タイ
トマト	千葉県	オイルツナ	中部太平洋	クラッカー	アメリカ・日本・カナダ
白菜キムチ	茨城県・長野県・千葉県・北海道等	えび	ミャンマー・インド・パキスタン	コーンフレーク	アメリカ・アルゼンチン
カット梅	和歌山県	いわし	千葉県・アメリカ	うどん	香川県
高菜漬け	和歌山県	さけ	北海道	パイシート	アメリカ
たけのこ水煮	徳島県・和歌山県 京都府・九州	ししゃも	ノルウェー	種実類	
コーン缶	タイ	ちりめんじゃこ	瀬戸内海	ごま	中南米
冷凍いんげん	北海道	たら	ロシア	アーモンド	アメリカ
ホールトマト	イタリア	いか	ペルー	栗甘露煮	韓国
きのこ類		あじ	タイ・ベトナム		
干しいたけ	長野県・三重県	かつおぶし	静岡県・鹿児島県・中西部太平洋		
えのきたけ	新潟県	さつまあげ	タイ・アメリカ		
しめじ	長野県	かまぼこ	アメリカ・ロシア		
エリンギ	長野県	メルルーサ	メキシコ		
マッシュルーム	千葉県	ちくわ	アメリカ		