

まいつき しょういく ひ
毎月19日は食育の日
きゅう しょうく

No. 5

東村山市立富士見小学校

校長 戸崎 晃

栄養士 三田 芙美子

9月 給食だより

なつやす お すこ あき ちか
夏休みが終わり、少しずつ秋に近づいていますが、まだまだ残暑が続いています。夏休みの疲
れがて し き しょうじ きそくただ せいかつ
れがでやすい時期ですが、バランスのとれた食事と規則正しい生活リズムで、2学期も元気に
がんば 頑張っていきましょう。

ちょうしょうく

やさいげっかん

9月は「しっかり朝食、たっぷり野菜月間」



いちにち

げんき

す

あさ

たいせつ

～一日を元気に過ごすために、朝ごはんは大切です～

ちょうしょうく

やさい

た

～朝食、野菜を食べていますか？～

ひがしむらやまし しょう ちゅうがっこう ほいくえん し やくしょ ちょうしょうく けっしょうく へ やさい た と
東村山市の小・中学校、保育園、市役所では、朝食の欠食を減らし、野菜をたくさん食べる取
り組みとして、9月を「しっかり朝食、たっぷり野菜月間」としています。朝ごはんは、眠ってい
のう からだ め ぜ べんきよう うんどう
た脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするためのエネルギーになります。5月のシャキピ
カカードの結果を見ると、90%以上の皆さんが食べて登校していることがわかりましたが、全
た けっか み いじょう みな た どうこう
くカカードの結果を見ると、90%以上の皆さんが食べて登校していることがわかりましたが、全
た 食べていない人もいました。朝起きられない人、朝お腹がすかない人は、生活リズムを見直してみま
しょう。野菜は1日350グラムを目指して、朝から積極的に食べましょう！！

あさ

まいにち

た

朝ごはんを毎日しっかり食べると、いいことがあります



のう えいよう
脳に栄養がいき、
べんきよう
勉強がはかどる。



たいおん
体温があがり、活動
しやすくなる。



はいべん
排便してから、
どうこう
登校できる。

ちょうしょうく

きゅうしょうく

ていきよう

朝食におすすめのメニューを給食で提供します！！

9月9日(火)「だいじょうぶだあ汁」

※市内栄養士で考案しました。

「だいじょうぶだあ」の頭文字をとって、「だ…大根などの野菜、い…いも類、じょう…生姜、ぶ…
ぶたにく だいずせいひん はい えいようまんてん しょうが い ねむ とき さ
豚肉、だ…大豆製品」の入る栄養満点の汁ものです。生姜を入れるので、眠っている時に下がってい
る体温を上げてくれる効果もあります。1品で、エネルギー、たんぱく質、ビタミンなどしっかり栄養
がとれるメニューです！



いそが

あさ

えいようまんてん

忙しい朝でも、栄養満点

だいじょうぶだあ～！

ひがしむらやましこうしきどうが こうかいちゅう
東村山市公式動画チャンネルにてレシピ公開中♪



給食試食会を行いました



7月15日(火)に給食試食会を実施し、34名の保護者の方に御参加いただきました。ありがとうございました。引き続き、富士見小学校の給食・食育に、御理解と御協力をお願いいたします。



《メニュー》

キムチチャーハン
えびいり春巻き
おひたし
冷凍みかん 牛乳



給食試食会アンケート概要

1. 味について

濃い・やや濃い0名、ちょうどよい28名、やや薄い・薄い6名

- ・美味しかった ・素材の味や旨味を感じることができた ・薄味だった
- ・キムチチャーハンは辛くなく食べやすかった ・だしの風味を感じられた 等

2. 量について

多い・やや多い1名、ちょうどよい31名、やや少ない・少ない2名

※量については、低学年・中学年・高学年で量を変えています。試食していただいた量は、高学年量です。

3. 子供の嗜好に合っていると思いますか

思う32名、どちらともいえない2名、思わない0名

- ・季節のメニューや外国のメニューがあって工夫されている
- ・薄味なのにだしがきいている ・優しい味付け ・素材の味を生かしている
- ・野菜の硬さが良い(よくかむことができる硬さ)
- ・給食は好き嫌い関係なく食べるので問題はない
- ・家の味付けが濃いと思うので、給食は味が無い、薄いと思うそうですが、本来の味付けを知ることができて良いと思う ・薄味なので、野菜は食べにくいかもしれないと思った 等

4. 給食についてお子様とお話をされますか。

話をする34名、話をしない0名

- ・間食したか ・どんな給食だったか ・美味しかったメニュー ・おかわりの話 等

○その他 感想・御意見等

- ・オーガニック給食を取り入れてほしい ・ランチョンマットはいらないのではないか
- ・いろいろなメニューがあり、おいしく楽しく給食を食べている
- ・家ではなかなか作ることができないものを給食で食べることで、食の幅が広がる
- ・安全面、衛生面、食中毒を起こさないように配慮をお願いしたい
- ・低温殺菌牛乳が美味しい ・レシピを知りたい※栄養士に声をかけて下さい! 等

たくさんの貴重な御意見をありがとうございました。

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	香川県	じゃがいも	千葉県・東村山市	豚肉	埼玉県
生姜	高知県	こんにゃく	群馬県・栃木県・韓国	鶏肉	山梨県
長ネギ	茨城県	果物類		とりがら	山梨県
玉ねぎ	愛知県・東村山市	小玉すいか	茨城県・神奈川県	ベーコン	千葉県・群馬県
セロリ	長野県	冷凍みかん	神奈川県	卵類	
大根	群馬県	りんごジュース	日本	鶏卵	千葉県
にんじん	千葉県・茨城県・青森県	みかん缶	三重、和歌山、静岡、神奈川	乳類	
ごぼう	群馬県	パイン缶	インドネシア	牛乳	群馬県・埼玉県
きゅうり	群馬県・東村山市	豆・豆製品		チーズ	ニュージーランド・ドイツ
もやし	栃木県	大豆	北海道	ヨーグルト	北海道・アメリカ
キャベツ	東村山市	豆腐	宮城県	藻類	
なす	東京都	油あげ	宮城県	わかめ	鳴門海峡
モロヘイヤ	沖縄県	豆乳	日本	こんぶ	北海道
小松菜	東村山市・茨城県	レンズ豆	アメリカ	青のり	日本
かぼちゃ	メキシコ	魚類		穀類	
にら	茨城県	オイルツナ	中部太平洋	米	新潟県
えだまめ	千葉県	えび	ミャンマー	玄米	島根県
パセリ	茨城県	ししゃも	ノルウェー	むぎ	福井県・富山県・石川県
レタス	群馬県	ちりめんじゃこ	瀬戸内海	はるさめ	タイ・北海道
とうもろこし	千葉県	たこ	北海道・宮城県	ピーフン	タイ
おくら	埼玉県	いか	ペルー	春巻きの皮	岩手県・北海道・オーストラリア
トマト	東村山市	あじ	タイ・ベトナム	中華麺	豪州・日本・アメリカ
ズッキーニ	群馬県	かつおぶし	静岡県・鹿児島県・中西部太平洋	種実類	
白菜キムチ	茨城県・長野県・千葉県・北海道等	ホキ	ニュージーランド	ごま	中南米
紅生姜	宮崎県・高知県	かまぼこ	アメリカ・ロシア	アーモンド	アメリカ
たけのこ水煮	徳島県・和歌山県 京都府・九州	きのこ類			
コーン缶	タイ	干しいたけ	長野県・三重県		
冷凍いんげん	北海道	マッシュルーム	千葉県		
ホールトマト	イタリア	えのきたけ	新潟県		