



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。

(詳しくは別途ご案内いたします。)

～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リ、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。

朝ごはん抜いたのに体重減っていない？



給食実施日について

各ご家庭に配布されている給食たよりまたは町田市中学校給食予約サイトの「給食の予約」ページからご確認いただけます。

町田市中学校給食予約サイト



【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

