

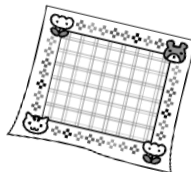
4月給食だより



やまとっくとこころちゃん

東大和市学校給食センター

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安全で安心な栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> <p>栄養</p>	<p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>		



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【「学校給食実施基準」(平成30年3月1日一部改正施行)より】

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

～給食物資の産地等～

学校給食の物資は、国の基準に基づき市場に流通しているものを使用しております。学校給食に使用する食材の産地等(予定)は以下のとおりです。野菜等の産地については、市場での調達により産地がかわるため、3月の実績を掲載しております。

○牛乳		○野菜等(3月使用実績)	
種類	産地	種類	産地
牛乳	神奈川県、千葉県、栃木県、群馬県、宮城県、山形県、岩手県、北海道	たまねぎ	北海道
		にんじん	千葉県、埼玉県
		じゃがいも	北海道、鹿児島県
		キャベツ	愛知県
		もやし	栃木県
○米	種類 産地	だいこん	神奈川県
		しょうが	高知県
		白菜	兵庫県
		にんにく	青森県
		ねぎ	東京都(東大和市)、群馬県、千葉県
		菜の花	千葉県、高知県、香川県
		こまつな	茨城県
		ごぼう	青森県
		セロリ	香川県、静岡県
		清見オレンジ	愛媛県
○肉	種類 産地	豚肉	青森県
		鶏肉	山梨県、岩手県
		*東大和市の学校給食では牛肉を使用しておりません。	
		○魚介類	種類 産地
さわら	韓国		
さば	ノルウェー		
いか	ペルー		

学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また食材については国の基準に基づき安全なものを使用し、さらに給食課でも放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解いただきますようお願いいたしますが、それでも給食喫食や牛乳飲用に、ご不安がある場合には、学校へご相談ください。

*東大和市公式ホームページにて、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等の内容を掲載しております。アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「子育て・学校」→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食の献立について」、「給食レシピ集」、「栄養」

給食当番3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1 レベル★ 正しい給食当番の格好はどれでしょう?

① ② ③

Q2 レベル★★★ おなかの具合が悪かったら、どうすればいいでしょう?

① ガマンして最後まで仕事をする ② 友達に言って楽な仕事に代わってもらう ③ 先生に言って仕事を休む

Q3 レベル★★ 道具と料理の組み合わせが間違っているのはどれでしょう?

① おたま + みそ汁 ② しよもじ + おひたし ③ トング + ハンバーグ

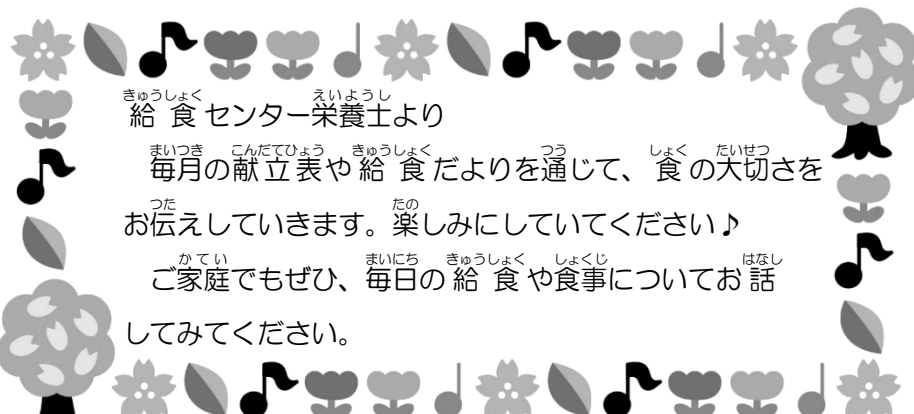
Q4 レベル★★ 料理をよそうとき、気をつけることはなんでしょう?

① 足りなくならないように量を考える ② きらいな物はへらしてあげる ③ となりにかたれより早くよそう

Q5 レベル★ よそっている途中でおかずを床に落としてしまったら、どうすればいいでしょう?

① 気にしないでそのまましておく ② すぐに拾って食卓に戻す ③ 先生に報告する

※このクイズは、給食センターの職員が作成しています。©2018 東大和市学校給食センター



～お知らせ～
*給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しています。また、食料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品として表に記載されていない場合でも、少量混入する可能性があります。*ドレッシング等の調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半期ごとに変わります。詳細な成分等については、給食センター栄養士までお問合せください。

～保護者の皆様へ～
当市の給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、カシューナッツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。また、アレルギー等の理由により牛乳の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳のみです。緑茶、ヨーグルト、コーヒー牛乳等は提供されますので、ご注意ください。

