

9月給食だよ

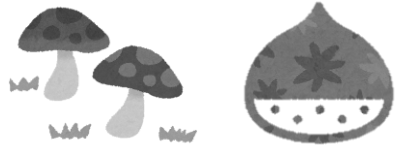


やまとくんとところちゃん

東大和市学校給食センター



夏休みが明けて学校が始まりましたが、体調を崩していませんか？
3食きちんと食べる、夜は遅くまで起きないなど生活リズムをととのえて
毎日元気に登校するためにも体調管理を心がけましょう！

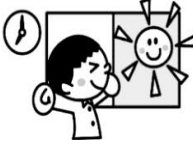


体内時計、乱れていませんか？



休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



オリパラ献立【ギリシャ】

今月は、オリンピック発祥の地であるギリシャの料理を提供します。ギリシャ料理はスペイン、イタリア、モロッコ料理と共に、地中海の料理としてユネスコの無形文化遺産に登録されました。ギリシャ料理はオリーブオイルやトマトをふんだんに使うことや、海に面した国のため、魚介類を使った料理が多いなどの特徴があります。今回は有名な「ムサカ」という料理が提供されるので楽しみにしててくださいね♪

～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変わるため、7月の実績を掲載しております。

○牛乳		○野菜等(7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、静岡県、北海道	たまねぎ	佐賀県、兵庫県、東京都(東大和市)
		にんじん	千葉県、北海道
		じゃがいも	長崎県、東京都(東大和市)
		キャベツ	長野県、東京都(東大和市)、岩手県
		だいこん	青森県、北海道
		かぼちゃ	鹿児島県、茨城県
		黄ピーマン	宮城県、茨城県
		赤ピーマン	高知県、宮城県
		ねぎ	茨城県
		はくさい	長野県
		とうもろこし	群馬県、埼玉県、北海道
		ほうれんそう	群馬県、東京都
		ごぼう	青森県、群馬県
		こまつな	茨城県、東京都(東大和市)
		オクラ	群馬県、鹿児島県
		にら	栃木県、茨城県
		すいか	神奈川県、新潟県

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際し、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」、「なつかしくてあたらしい! 東大和市のおいしい給食レシピ集!」、「栄養」

世界の食文化〇×クイズ

現在の世界の食文化についてのクイズです。
〇か×かで答えましょう。

Q1 韓国では、血を持って食べなくてはいけません。

Q2 インドでは、必ず左手を使って食事をします。

Q3 イタリアでは、ナイフとフォークを使ってピザを食べる。

Q4 ナイジェリアでは、子どもはたまごを食べてはいけません。

Q5 フランスでは、音を立てないで食べるのがマナー。

Q6 中国ではわざと食べ残すのがマナー。

Q7 シンガポールでは、チョコを食べたり持ったりしてはいけません。

こたえ

Q1=×(皿は置いたまま、箸やスプーンを使って食べるのが正しいマナー。)
Q2=×(右手の指を使って食べる。左手は「けがれている」という考え方があり、おぼせたり、おどろかす原因になります。)
Q3=○(切り分けて大勢で食べることはせず、1人1枚のピザをナイフとフォークを使って食べるのが一般的。)
Q4=×(昔は、子どもが高級なたまごを食べると、盗んでまで食べるようになるからと、食べさせない習慣があったが、今は栄養のあるたまごを食べるよう国が奨励している。)
Q5=○(鼻をすすったり、めんをすするのもお行儀が悪いとされる。)
Q6=○(おなかがいっぱいになるまで食べたということを伝える。食事を持ち帰る習慣もある。)
Q7=×(チョコではなく、ガムを食べること、販売すること、持っていることを法律で禁止している。ガムを使っていたら罰金のために禁止する法律ができた。)

フランス
イタリア
中国
シンガポール
インド
ナイジェリア

9月1日は防災の日

防災ブック「東京防災」より

災害に備えて食料は備蓄していますか？
まずは必要とされている3日分から用意してみると良いですね。

□水(飲料水、調理用など) □野菜ジュース

□主食(レトルトご飯、麺など)

□主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品など)

□缶詰(果物、小豆など)

□加熱しなくても食べられる物(かまぼこ、チーズなど)

□菓子類(チョコレートなど) □栄養補助食品

□調味料類(しょうゆ、塩など)

◎備蓄のためというよりは、普段買っているものを少し多く買い、普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。賞味期限をよく見て無駄のないようにすることがポイントです!



～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、食材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。

