



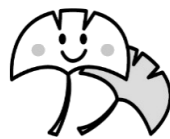
# 10月給食だより



やまとっくとこころちゃん

東大和市学校給食センター

さわやかな秋晴れのもと、スポーツをするにも最適な季節になりました。部活動や習い事などでスポーツをしている皆さん、競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。規則正しい食事の習慣で、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



## 食べ物を無駄にしていますか？

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。これは、国民一人当たりで換算すると、お茶碗約1杯分の食べ物が毎日捨てられていることとなります。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。



今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



必要な物を、使い切れる分だけ買う	余った食品を使い切る日を設定
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ	冷蔵庫や食品庫は「整理整頓」「見える化」する
家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る	冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する

**食品ロスを防ぐためにできること**

☆消費期限：「安全に食べられる期限」のこと。お弁当やケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

☆賞味期限：「おいしく食べられる期限」のこと。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

※ただし、消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けなくて、書かれた保存方法を守っていた場合のものです。

## ～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、9月の実績を掲載しております。

○牛乳

種類	産地
牛乳	神奈川県、千葉県、栃木県、群馬県、宮城県、静岡県、岩手県、北海道

○米

種類	産地
精白米	千葉県、佐賀県(30年度産)
もち米	佐賀県(30年度産)

○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
さけ	北海道
さば	ルウェー
あかうお	アメリカ
いわし	茨城県
あさり	インド

○野菜等(9月使用実績)

種類	産地
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道
じゃがいも	北海道、東京都(東大和市)
キャベツ	群馬県
もやし	栃木県
だいこん	北海道
しょうが	高知県、熊本県
パセリ	長野県
にんにく	青森県
ねぎ	青森県、山形県
こまつな	茨城県
ごぼう	群馬県
セロリ	北海道、長野県
なす	栃木県、群馬県
りんご	青森県
巨峰	山梨県、長野県

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

## 秋のお魚3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

**Q1 レベル★★**  
秋にとれるカツオを「戻りカツオ」といいますが、カツオの絵はどれ?

① ② ③

**Q2 レベル★★★**  
サンマの漁獲量が一番多い都道府県は?

① 北海道 ② 千葉県 ③ 高知県

**Q3 レベル★**  
タチウオは漢字で「太○魚」、○に入る漢字は?

① 刀 ② 矢 ③ 銀

**Q4 レベル★★**  
サケを使った北海道の郷土料理は、次のうちどれ?

① ほんぼん焼き ② ちゃんちゃん焼き ③ こんこん焼き

**Q5 レベル★**  
数字をどまかす意味で使われる「○○を読む」という言葉、○に入る魚は?

① フリ ② タラ ③ サバ

答え: Q1: ③, Q2: ③, Q3: ②, Q4: ②, Q5: ①

## スポーツを頑張る皆さんへ

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

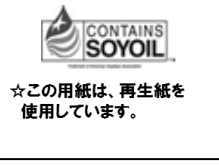
**鉄を多く含む食品**  
赤身肉、アサリ、レバー、ひじき

**カルシウムを多く含む食品**  
MILK、ヨーグルト、小魚、牛乳・乳製品、小松菜、大豆製品

**ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!**  
ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

～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。



☆この用紙は、再生紙を使用しています。