



12月給食だよ



やまとつくんとこころちゃん

東大和市学校給食センター



だんだん冷え込んできて、いよいよ2019年も終わりを迎えようとしていますね。

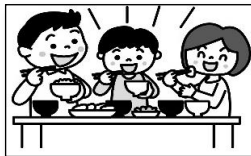
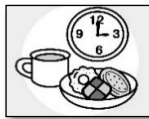
外から帰ってきた後だけでなく、食事の前やトイレの後にも手洗い、うがいをして

風邪やインフルエンザにかからない元気な体を作りましょう！



冬休みを元気に過ごすための10か条

- ①こまめな手洗い
- ②早寝・早起き・朝ごはん
- ③1日3回の食事を欠かさない
- ④いろいろな食材をバランスよく食べる
- ⑤食事はよくかんで、ゆっくり食べる
- ⑥冬が旬の野菜を取り入れる
- ⑦ふるさとに伝わる食文化を知る
- ⑧おやつをダラダラと食べない
- ⑨元気に体を動かす
- ⑩家族や仲間と共に食卓を囲む



旬の食べ物【小松菜】

小松菜は、東京都の小松川付近で栽培されていたことから、この名前がつけました。寒さにつよい野菜で、霜にあたると甘みが増します。

小松菜は、カロテンや鉄などを豊富に含み、特にカルシウムはほうれんそうの約3.5倍もあります。アクが少なく、下ゆでが不要な野菜なので手軽に料理に使えます！東大和市内でも作られているので、ぜひ旬の味を楽しんでみてください♪



～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、11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、山形県、秋田県、岩手県、青森県、北海道

○米

種類	産地
精白米	埼玉県、佐賀県(元年産)
もち米	佐賀県(元年産)

○肉

種類	産地
豚肉	岩手県
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	アラスカ
さば	ノルウェー
いか	ペルー
あかうお	アラスカ
ホキ	ニュージーランド

*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!東大和のおいしい給食レシピ集!」、「栄養」

○野菜等(11月使用実績)

種類	産地
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道、東京都(東大和市)
じゃがいも	北海道
キャベツ	東京都(東大和市)
もやし	栃木県
だいこん	東京都(東大和市)
かぼちゃ	北海道
はくさい	東京都(東大和市)
さといも	埼玉県、東京都(東大和市)
ねぎ	青森県、東京都(東大和市)
こまつな	茨城県
ほうれんそう	群馬県
ごぼう	青森県、東京都(東大和市)
きく	岩手県
かぶ	埼玉県
しょうが	高知県

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。

冬に多い食中毒 ノロウイルス 3択クイズ

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

Q1

ノロウイルスについて説明している文章は?

- ① 食べ物を通してだけ感染する
- ② 人から人へは感染しない
- ③ 空気を通して感染する

Q3

ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いのタイミングで正しいのは?

- ① 食事の前
- ② 外出する前
- ③ トイレの前

Q5

食べ物についてノロウイルスをやっつけるには?

- ① 24時間、屋外で乾かす
- ② 中心が85℃で90秒以上加熱する
- ③ -20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する

100℃以上で1分以上加熱する。85℃90秒以上。-20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する。



冬至の日は旬のかぼちゃを食べて、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣があります。

かぼちゃを食べるのはなぜ?

1. かぼちゃは夏から秋にかけてとれて、冬まで保存ができ、貴重な栄養源であるため。
2. 病気を予防する栄養素を多く含み、おなかの調子を整える食物繊維も豊富なため。
3. かぼちゃは、なんきんとも呼ばれ、「ん」のつくものを食べると運がつくといわれているため。

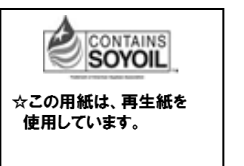


～お知らせ～

*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。



☆この用紙は、再生紙を使用しています。