



3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

今年度も残すところあと一ヶ月ですね。様々な病気が流行していますが、毎日元気に過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。食べたもので体がつくられることを意識して、自分自身の食生活を振り返ってみましょう！

「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック！

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。以下の10項目を参考に、自分の食生活を振り返ってみませんか？



食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

1 食事を楽しみましょう。

2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

5 ごはんなどの穀類をしっかりと。

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろを進みながら、Q1~Q6の質問に答えてください。
「よくできた」は5点、「まあまあできた」は3点、「あまりできなかった」は0点です。下にそれぞれのポイントを書き、ゴールしたら合計得点を計算してみましょう。

START!

Q1 給食の手洗いはしっかりできましたか？

Q2 給食当番の仕事は後片付けまで忘れずにできましたか？

Q3 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをできましたか？

Q4 よくかんで食べることができましたか？

Q5 おはしを使って、上手に食べることができましたか？

Q6 好き嫌いせずに、何でも食べることができましたか？

GOAL!

Q1 + Q2 + Q3 + Q4 + Q5 + Q6 = ポイント

よくできた…5ポイント
まあまあできた…3ポイント
あまりできなかった…0ポイント

0~10ポイントの人へ…ざんねん！まずは給食を好きになることから始めよう！
11~20ポイントの人へ…もう少し！何ができなかったのかを見直して、できるように努力しよう！
21~29ポイントの人へ…おしい！次の学年ではもっと気持ちよく給食を食べられるよう行動しよう！
30ポイントの人へ…すばらしい！給食をおいしく残さずきれいに食べられていますね。その調子で次の学年もがんばりましょう！

～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、2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、岩手県、北海道

○野菜等(2月使用実績)

種類	産地
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉県、東京都(東大和市)
キャベツ	愛知県、東京都(東大和市)
だいこん	神奈川県
しょうが	熊本県、高知県
にんにく	青森県
ねぎ	東京都(東大和市)、埼玉県
ほうれんそう	東京都(東大和市)
パセリ	茨城県
セロリ	静岡県
じゃがいも	長崎県、鹿児島県
もやし	栃木県
ピーマン	宮城県、高知県
はくさい	兵庫県、群馬県
ぼんかん	愛媛県

○米

種類	産地
精白米	埼玉県、佐賀県(元年度産)
もち米	佐賀県(元年度産)

○肉

種類	産地
豚肉	岩手県
鶏肉	山梨県、岩手県、宮城県

* 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
さば	ノルウェー
さわら	東シナ海

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」

東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか? 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ

うるち米を爆ぜさせて作る「ボン菓子」を、砂糖などで甘く味つけし、緑や



関西風ひなあられ

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る「おかき」を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。

～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。