



5月給食だより



東大和市学校給食センター

新年度が始まって、早くも1か月が経ちましたが、みなさん体調はいかがでしょう。

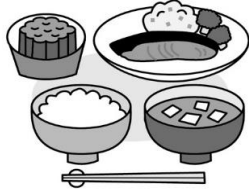
環境が変わったり、生活リズムが変わると疲れが出やすくなります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう！

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？
わたしたちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、エネルギーが補給されて、一日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるごはんやパンといった「主食」を中心に、栄養バランスにも目を向けてみましょう。

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから初めてみませんか？



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちがでやすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

～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、通常は4月の実績を掲載するところですが、3・4月の臨時休業により給食が全て停止となったため、今回は掲載していません。

○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

○肉

種類	産地
豚肉	青森県、群馬県
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。

○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)

○魚介類

種類	産地
かつお	宮城県
ホキ	ニュージーランド
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申し、ご不安がある場合には、学校へご相談ください。

～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いません。
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・乳飲料*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・乳飲料*のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。

* 令和2年4月から、牛乳停止の申請に伴い、乳飲料も停止することとなりましたので、ご注意ください。

《必ずご確認をお願いいたします！》

※4月の給食だよりにも掲載している内容です。

■緊急時対応として使用する食材について■

給食センターでは、食材納入の都合等により、予定していた食材が急遽使用できなくなった場合、緊急時対応として下記の食材を使用させていただくことがあります。アレルギーの内容をご確認の上、食べられない方は、事前に学校にお伝えいただけますよう、よろしくお願いいたします。

なお、この食材は4～9月での使用を予定しております。10月以降は内容が変更になる可能性がありますので、改めてお知らせいたします。

《冷凍ハンバーグ》

・原材料: 豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、粉末状植物たん白、砂糖、食塩、チキンエキス、酵母エキス、香辛料、水

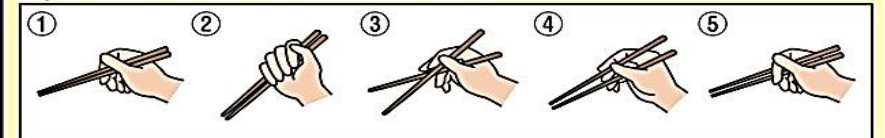
・アレルギー: 豚肉、鶏肉、小麦

※令和2年3月6日現在で申請があったものを掲載しております。

おはしのマナークイズ

正しいと思う絵を、○で囲みましょう。

Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？



Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう？



Q3 おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。



こたえ

Q1=④(自分が正しく持っているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。)
Q2=①(食器の手前に置きます。食事中も④のように食器の上に置いてはいけません。)
Q3=①④⑥⑩(②は「刺しばし」、③は「よせばし」、⑤は「指しばし」、⑦は「拾いしばし」、⑧は「立てばし」、⑨は「たたきしばし」といって、やってはいけないおはしの使い方です。覚えておきましょう。)

～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。

* 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」



☆この用紙は、再生紙を使用しています。