

# 6月給食だより



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



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかむことは、体や心の健康にもつながっています。

6月4日～10日には「歯と口の健康週間」があるので、普段よりもよくかんで食べることを意識してみましょう！

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 食べ物の本来の味を十分に味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- 脳が活性化し、精神を安定させる

### よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみこたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

### ～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変わるため、通常は5月の実績を掲載するところですが、3・4・5月の臨時休業により給食が全て停止となったため、今回は掲載しておりません。

○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	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。

○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
ホキ	ニュージーランド
いか	ペルー沖
あじ	ベトナム

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け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。

### ～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・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、ご注意ください。

※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、5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4月30日現在で申請があったものを掲載しております。

### クイズ! この日本食、英語でなんと言う?

次の日本食を英語で表現するとなんと言うでしょう? 当てはまる英単語を下から選んで [ ] に書いてみましょう。

てんぷら	みそ汁	おにぎり
肉じゃが	おせち料理	すし
おもち	いなりずし	すきやき

ここから選んでね

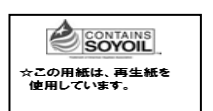
sushi	rice cake	meat and potato stew
sukiyaki	miso soup	sushi in fried tofu
rice ball	tempura	New Year dishes

Answer 答え

てんぷら…tempura / みそ汁…miso soup / おにぎり…rice ball / 肉じゃが…meat and potato stew / おせち料理…New Year dishes / すし…sushi / おもち…rice cake / いなりずし…sushi in fried tofu / すきやき…sukiyaki

～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。

\*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」



☆この用紙は、再生紙を使用しています。