



9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

夏休みが明けて少し経ちますが、生活リズムは整っていますか？引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送りましょう。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活（早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動）を心がけることも大切です。免疫力を高めて、ウイルスに負けない健康な体をつくりましょう！

9月1日は「防災の日」



今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てず済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

どんなものを備えたらいいの・・・？



水 <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	カセットコンロ・ガスボンベ <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	保存性の高い食品 <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。</p>
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

ただ、もう、正しくはしを持っていますか？

正しく、美しく、はしを持つということは、食事のマナーを守ることに繋がります。

この機会に、改めて自分自身のはしの持ち方を確認してみてください。

「正しいはしの使い方」をご紹介します！

- 正しいえびつぎの持ち方で、はしを1本持つ。**
- はしを「1」の字を書くように、たてに動かす。**
- もう1本のはしを親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。**
- そのまま、上のはしだけが、「1」の字を書くように動かす。**

～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、7月の実績を掲載しております。

○米		○野菜等(7月使用実績)	
種類	産地	種類	産地
精白米	埼玉県、佐賀県(元年度産)	たまねぎ	兵庫県、東京都(東大和市)
		にんじん	千葉県、北海道、青森県、東京都(東大和市)
		キャベツ	長野県、群馬県、東京都(東大和市)
		しょうが	高知県
		にんにく	青森県、東京都(東大和市)
		ねぎ	茨城県、千葉県
		ほうれんそう	群馬県
		じゃがいも	長崎県、千葉県、茨城県、東京都(東大和市)
		もやし	栃木県
		ズッキーニ	長野県、群馬県
		なす	栃木県
		セロリ	長野県
		きゅうり	群馬県
		こまつな	茨城県
		もやし	栃木県

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申し、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」

小麦あれこれクイズ

Q1. 次のうち、小麦の絵はどれでしょう?

Q2. 小麦はいろいろな食品に加工されています。おもに小麦を使う加工品に○をつけましょう。

Q3. 次の文章は、小麦について説明している文章です。空いている[]に、○の中から言葉(番号)を選んで書き入れましょう。
 ① 小麦粉 ② 主食 ③ 天ぷら ④ 世界 ⑤ シチュー ⑥ 料理
 小麦は、[]の広い地域で作られ、[]として食べている国もあります。製粉した[]は、さまざまな[]に姿を変えて、[]のルーや、[]の衣にも使われています。

Q4. 日本には、小麦を使ったいろいろな郷土料理があります。料理名と府県名とを線で結んでみましょう。

 青森県 長崎県 群馬県 大阪府 長野県

こたえ Q1: ③(①は米(稲穂)、②はトウモロコシ) **Q2:** ①③⑤⑥⑨(②と⑩は米、④は魚、⑦は大豆、⑧はキャッサバというお味の加工品) **Q3:** ④②①⑥⑤③ **Q4:** おやしー長崎県 お好み焼きー大阪府 せんべい汁ー青森県 皿うどんー長崎県 おつきりこみー群馬県

～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。

