



10月給食たより



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

だんだんと秋が深まってきましたね。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、風邪をひきやすくなります。食事をしっかりとって、体調管理に気を付けましょう！

地球に優しい食生活を！



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン*の食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

*農林水産省・環境省「平成29年度推計」

《必ずご確認をお願いいたします！》

■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10～3月での使用を予定しております。

《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

線でおすんでみよう どんな料理ができるかな？

右側の絵の料理を作るには、どんな食材と料理の方法(調理法)を選べばいいかな？線でおすんでみましょう！

食材	調理法	料理
① ひき肉、皮、たまねぎ、グリーンピース	焼く	酢のもの
② ハム、たまご	煮る	シューマイ
③ ワカメ、きゅうり、ごま	揚げる	ハムエッグ
④ たまご、小麦粉、エビ、パン粉	あえる	エビフライ
⑤ じゃがいも、たまねぎ、肉	蒸す	肉じゃが

こたえ ①-蒸す-シューマイ ②-焼く-ハムエッグ ③-あえる-酢のもの
④-揚げる-エビフライ ⑤-煮る-肉じゃが

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品) → おいしく食べることができる期間

劣化が早いもの(備みやすい食品) → まだ食べられる

過ぎたら食べない方がよい期間

消費期限 賞味期限

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

① 食品を種類ごとに分ける。
② それぞれの置く場所を決める。
③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
④ ストックのルールを決める。

“エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ① 定期的に洗って清潔を保つ。
- ② 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③ 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④ 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤ 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

～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、9月の実績を掲載しております。

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、静岡県、北海道
○米	
種類	産地
精白米	埼玉県、佐賀県(元年度産)
○肉	
種類	産地
豚肉	青森県
鶏肉	山梨県、宮崎県
○魚介類	
種類	産地
さば	ノルウェー
鮭	北海道、青森県
シイラ	長崎県
ほっけ	アラスカ
いか	アメリカ
さんま	北太平洋

種類	産地
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道
にら	茨城県
キャベツ	群馬県、長野県
しょうが	熊本県、高知県
にんにく	青森県
ねぎ	青森県、山形県、秋田県
赤ピーマン	長野県
じゃがいも	東京都(東大和市)、北海道
なす	栃木県
こまつな	茨城県、東京都(東大和市)
さつまいも	千葉県
巨峰	山梨県、長野県

○野菜等(9月使用実績)

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。

*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」

～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。

～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。

