



11月給食だより



やまとつくんところちやん

東大和市学校給食センター

日が短くなるとともに、朝晩の冷え込みが本格的になり、冬の気配を感じるようになりました。

風邪やインフルエンザが流行り始める時期です。食事の前や、外から帰ってきた後は、手洗いを忘れないようにしましょう。

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。



「和食」の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
調理技術・道具
多様な食材

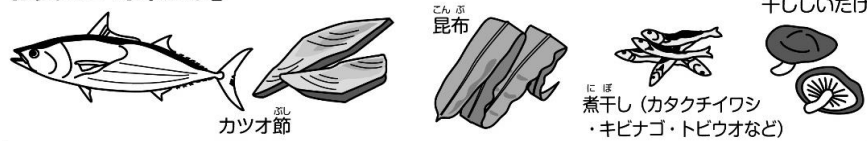
2 健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜が基本
うま味の活用

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節を楽しむ飾り付け

4 正月などの年中行事との密な関わり
家族や地域の絆

「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 一だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



保存食として生み出された「発酵食品」 微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



世界のコメ料理クイズ

世界には、さまざまなお米を使った料理があります。それぞれ国のコメ料理か、国名を下から選んで書きましょう。

いろいろなコメ料理が世界にあるんだね

ここから選んでね

アメリカ 日本 インドネシア スペイン
中国 ベトナム イタリア 韓国

パエリア ナシゴレン フォー すし

こたえ 74111=(7400米) 一斗 25kg 1斗=10升 1升=1000ml 1斗=10000ml 半斗=5000ml 4斗=20000ml 1斗4升=14000ml 1斗5升=15000ml 1斗6升=16000ml 1斗7升=17000ml 1斗8升=18000ml 1斗9升=19000ml

～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、10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、北海道

種類	産地
精白米	埼玉県(2年度産)

種類	産地
豚肉	岩手県
鶏肉	山梨県、宮崎県

種類	産地
さば	ノルウェー
メルルーサ	アルゼンチン
ししゃも	ノルウェー
いか	アルゼンチン

* 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」

「食事のあいさつ」に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか? 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてはなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

～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。

