



# 12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

今年も残すところわずかとなりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。

年末年始も元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分に気をつけましょう。

## 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまうんだよ!

どうして?

どうすればいいの?!

### 間食4つのポイント

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

上手に間食をしよう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも

今年12月21日  
冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を中心に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難)を起す悪いものを払うとされ、あずき粥やいとこ煮にして食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにゃく** 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

## ～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変わるため、10月の実績を掲載しております。

○牛乳		○野菜等(11月使用実績)	
種類	産地	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	たまねぎ	北海道
		にんじん	北海道、東大和市(東京都)
		キャベツ	愛知県、東大和市(東京都)
		はくさい	長野県、東大和市(東京都)
		ねぎ	青森県、東大和市(東京都)
○米		だいこん	千葉県、東大和市(東京都)
種類	産地	ごぼう	青森県
精白米	埼玉県(2年度産)	きゅうり	群馬県
○肉		じゃがいも	北海道
種類	産地	さといも	埼玉県、東大和市(東京都)
豚肉	岩手県	ブロッコリー	愛知県、東大和市(東京都)
鶏肉	山梨県、宮城県	赤・黄ピーマン	北海道

\* 東大和市の学校給食では牛肉を使用しておりません。

## ○魚介類

種類	産地
さば	ノルウェー
ぶり	岩手県
鮭	三陸
赤魚	アラスカ
イカ	ペルー沖

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、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」

### もうすぐ冬休み!

#### 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と量を決めて食べよう

食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

## 冬野菜クイズ

コレ、なに?

Q1. これは、冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな? ( )に名前を書きましょう。

Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

Q3. 下の3つの葉のうち、里いもの葉はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

Q4. 下の3つの花のうち、にんじんの花はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

こたえ Q1=①ごぼう ②にんじん ③れんこん ④白菜 Q2=③が正解(①はほうれん草、②はチンゲンサイ) Q3=①が正解(②はなすの葉、③はかぼちゃの葉) Q4=③が正解(①はオクラの花、②はきゅうりの花)

## ～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。



☆この用紙は、再生紙を使用しています。