



1月給食だより



やまとつくんとところちゃん
東大和市学校給食センター



ふゆやす あ たら いらねん はじ じま せいかつしゅうかん みだ
冬休みが明け、新たな一年が始まりましたね！この時期は生活習慣が乱れやすくなるため、
きそくただい せいかつ よいしょくじ こころ ことし げんき す
規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて、今年も元気に過ごしましょう！



あけましておめでとうございます

たの ぶゆやす す ながんさい こ かつき
楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。
しんがた しんかた
新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。
ねんまつねんし せいかつしゅうかん みだ た す うんどう ぶそく みと
さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、
しょうがつごと かいしゅう
“正月太り”を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p>
--	---------------------------------	---------------------------	--------------------------

和牛肉を学校給食で提供します！

しんがた
新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、外食産業等での和牛肉の消費が減り、食肉の在庫が増加しています。
ひがしやまとし わぎゅうにく しょうひかくたい はか とうきょうと ほじよ
東大和市では、和牛肉の消費拡大を図るため、東京都の補助制度を活用し、和牛肉を学校給食で提供します。
おいしい和牛肉を使用した給食を楽しみにしていきましょう！
提供月（献立）：1月（和牛カレー）、2月（未定）
【アレルギー】牛肉
※牛肉を食べない方は事前に学校へ連絡をお願いいたします。

1月の行事と食べ物

しんねん はじ ねん ぶし
新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月 おせち料理・お雑煮</p>	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p>

～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、12月の実績を掲載しております。

○牛乳		○野菜等(12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、東京都	たまねぎ	北海道
		にんじん	千葉県、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	群馬県、茨城県、東大和市(東京都)
		ねぎ	青森県、東大和市(東京都)
		だいこん	千葉県、東大和市(東京都)
		ごぼう	東大和市(東京都)
		しょうが	高知県、熊本県、東大和市(東京都)
		じゃがいも	北海道
		さといも	埼玉県、東大和市(東京都)
		ブロッコリー	東大和市(東京都)
		かぶ	東大和市(東京都)
		こまつな	茨城県、東大和市(東京都)

○魚介類	
種類	産地
さば	ノルウェー
赤魚	アラスカ
ホキ	ニュージーランド
あさり	熊本県

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」、「なつかしくてあたたかい！東大和市のおいしい給食レシピ集！」、「栄養」

きゅうしょくしりとリクイズ

ヒントをたよりに言葉をつなげていきましょう！
言葉のはじまりと終わりはオレンジ色の□になっています。

き **し** **り** **と** **り** **ク** **イ** **ズ**

朝ごはん、学校で食べるお昼ごはん。
食事の前には手を洗ってください。
お米や野菜、くだものなどを作る人の職業のこと。
健康には、食事、睡眠、運動が大切です。
この国から伝わった料理に、ピザやスパゲッティがあります。
メニューのことで言い争いがたて何という？
あんこやおしるこは、この豆で作ります。
桃太郎が腰につけていた食べ物は何？
秋が旬の、むらさきいろの野菜は？
春に美味しい、あまずっぱ～いもの。
〇〇〇〇をしないことで、ひと口でも食べさせてみましょう！
〇〇〇〇をしないことで、ひと口でも食べさせてみましょう！
〇〇〇〇をしないことで、ひと口でも食べさせてみましょう！

こたえ
きゅうしょくしりとリクイズの答えは、
らあてだんごなきまめまきうそちごちいらききすな
たりあずきひだんごほん

～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。

