



# 2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



2月3日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

体調を崩さないように、暖かい格好をし、温かいものを食べて、寒さを乗り切りましょう！

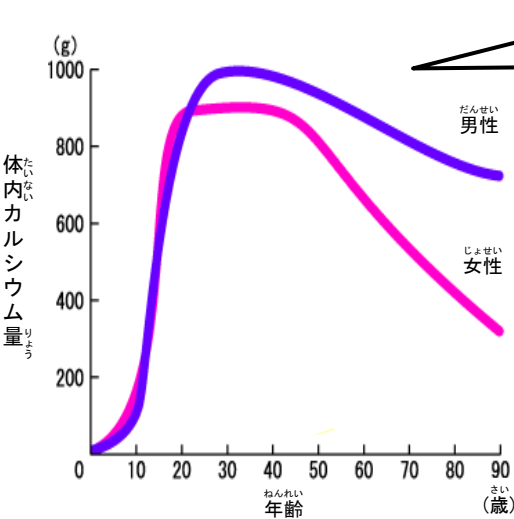


## 給食の牛乳でカルシウムをしっかりとろう

体が大きく成長する小・中学生の時期には、丈夫な骨をつくるために多くのカルシウムが必要です。しかも、丈夫な骨をつくることのできるのは、高校生のころまでなのです。成長期にカルシウムが不足していると、骨がスカスカになり、将来、骨折をしやすくなったり、折れた骨が治りにくくなったりします。

小・中学生の時期に、しっかりと牛乳を飲んでカルシウムを蓄えましょう。

### 【加齢に伴う体内カルシウム量の変化】



カルシウムを体内に蓄えることができるのは、高校生のころまでです！

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、他の食品に比べてカルシウムが体内に吸収されやすいといわれています。



### カルシウムを多く含む食べ物

★食物アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、他の食品から積極的にカルシウムをとるように心がけましょう！

## ～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、1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、岩手県、静岡県、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、宮城県
牛肉	埼玉県
くじら肉	北西太平洋

種類	産地
さわら	東シナ海
さけ	北海道
ほっけ	アラスカ
ムルサー	アルゼンチン

種類	産地
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	東大和市(東京都)
ねぎ	茨城県、東大和市(東京都)
だいこん	東大和市(東京都)
ごぼう	青森県、東大和市(東京都)
しょうが	高知県、熊本県
にんにく	青森県
さといも	愛媛県、東大和市(東京都)
万能ねぎ	福岡県
じゃがいも	北海道
みかん	静岡県

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」

## 節分3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよつとむずかしい  
レベル★★★=とつてもむずかしい

**Q1 レベル★★★** 「節分」とは、どんな日のことをいいますか?  
① 鬼がたたくさん来る日 ② 豆が収穫できる日 ③ 季節が変わる日

**Q2 レベル★** 鬼を追いはらうために使う大豆。若いうちに収穫したものはどれでしょう?  
① いんげん ② 枝豆 ③ 落花生

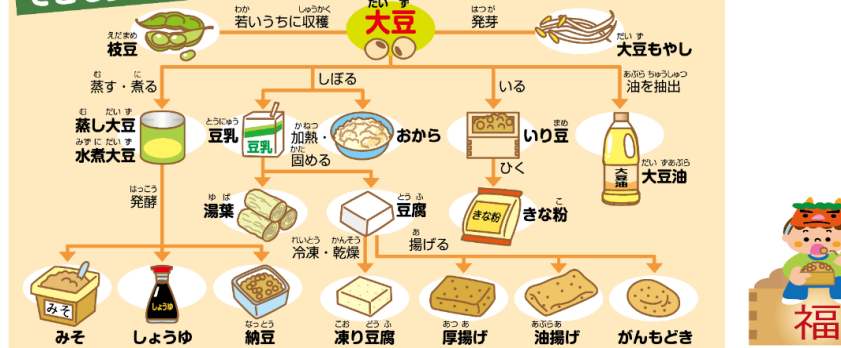
**Q3 レベル★** 栄養たっぷりの大豆はいろいろな食品に加工されますが、次のうち大豆が入っていないものはどれでしょう?  
① しょうゆ ② はんぺん ③ とうふ

**Q4 レベル★★★** 真いで鬼を追いはらうために、ある魚の頭を飾りに使いますが、その魚はどれでしょう?  
① タイ ② イワシ ③ サンマ

**Q5 レベル★★** 節分に食べる「恵方巻き」の「恵方」とは、どういう意味でしょう?  
① 縁起の良い方向 ② 天気の良い方向 ③ 鬼が来る方向

①=90 ②=40 ③=10

## 節分に欠かせない大豆について



～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。

