



5月給食たより

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



しんねんどはじ 新年度が始まって、はやくも1か月が経ちましたが、みなさん体調はいかがでしょう。

かんきょうがかわったり、生活リズムが変わると疲れが出やすくなります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう！

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかりと朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物
ごはん、パン、シリアル、うどん	たまご、豆腐、ちくわ、ハム、ウィンナー、納豆、ちりめんじゃこ	コーン、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、乾燥わかめ	みかん、いちご、バナナ
バターロール	豆腐、ちくわ、ハム	コーン、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス	いちご、バナナ
			牛乳・乳製品
			チーズ、牛乳、ヨーグルト

～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、4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	青森県
鶏肉	山梨県、岩手県

種類	産地
さわら	東シナ海
さば	ノルウェー
メルルーサ	アルゼンチン
さけ	北海道
あじ	ニュージーランド
かつお	宮城県
すけとうだら	アメリカ

種類	産地
たまねぎ	北海道
にんじん	徳島県
キャベツ	愛知県
ねぎ	群馬県、千葉県
だいこん	千葉県
こまつな	茨城県、東京都(東大和市)
しょうが	高知県
じゃがいも	鹿児島県
にんにく	青森県
なばな	群馬県
たけのこ	鹿児島県
もやし	栃木県

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」、「なつかしくてあたらしい! 東大和市のおいしい給食レシピ集!」、「栄養」

早寝・早起き・朝ごはん!

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」とい言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元々な心と体をつくります。



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

端午の節句クイズ

5月5日、端午の節句についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は?

A うし
B うま

Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどこ?

A 桜もち
B 柏もち

Q3 「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている?

A あたまがよくなりますように
B 家が途切れませんように

Q4 この日に食べられている縁起の良い魚はどこ?

A サンマ
B カツオ

Q5 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどこ?

A
B

こたえ

Q1...B [もともとは「端」の「午の日」という意味で、「午」が「五」に通じることもあり、5月5日に限定されるようになっていった]

Q2...B [桜もちは、権威けた桜の葉で巻いた春の和菓子]

Q3...B [柏もちの柏の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため]

Q4...B [旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物。サンマの旬は秋]

Q5...A [もちやちまきを葉や笹などの葉で包んで蒸したもので、Bは節分に食べられている「恵方巻き」]

～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。* 調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半期ごとに変ります。詳細な成分等については、給食センター栄養士までお問合せください。

～保護者の皆様へ～

当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類(カカオ、栗以外)、キウイフルー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。

