



# 7・8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

ひごとくに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときは、マスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。



もうすぐ待ちに待った夏休みですね。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝ほうして朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがぐずれやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

**夏休みの食生活 気をつけたいポイント**

- な**んでも食べて丈夫な体をつくろう
- つ**め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- や**さい(野菜)をしっかり食べよう
- す**いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み**んなで食事をする機会をつくろう

**水分補給のポイント**

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯！

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

## ～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、6月の実績を掲載しております。

○牛乳

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、青森県、静岡県、北海道

○米

種類	産地
精白米	埼玉県(2年度産)

○肉

種類	産地
豚肉	岩手県
鶏肉	山梨県
牛肉	主に北海道、東北地方、鹿児島県

○魚介類

種類	産地
あじ	ニュージーランド
いわし	北海道
鮭	北海道
さば	ルルウェー
メルルサー	アルゼンチン

○野菜等(6月使用実績)

種類	産地
たまねぎ	東京都(東大和市)
にんじん	千葉県、東京都(東大和市)
キャベツ	神奈川県、茨城県
ねぎ	茨城県
だいこん	東京都(東大和市)
もやし	栃木県
しょうが	高知県、熊本県
ごぼう	青森県
はくさい	東京都(東大和市)
きゅうり	群馬県、千葉県
にら	栃木県、茨城県
ほうれんそう	茨城県、群馬県
じゃがいも	東京都(東大和市)
こまつな	東京都(東大和市)

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」

**夏の食べものシルエットクイズ**

**Q1** 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

① たまねぎ、ゴーヤ、トマト  
② ニラ、えだまめ、みょうが  
③ モロヘイヤ、とうがん、アスパラガス

**Q2** 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで( )に書きましょう。

① トウモロコシ ② キャベツ ③ パプリカ  
④ アボカド ⑤ スイカ ⑥ オクラ

**Q3** 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで( )に書きましょう。

① トビウオ ② イカ ③ マグロ ④ サンマ ⑤ タコ ⑥ アナゴ ⑦ カレイ

**こたえ**  
Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん  
Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ Q3=①アナゴ ②トビウオ ③タコ

**New! お知らせ**

ひがしやまとしこうしきどうが  
YouTubeの東大和市公式動画チャンネルにて、「食育動画」の配信を始めました!

市内の小・中学校で、ICT環境の整備が進められていることに合わせて、給食センターでは、YouTubeにて食育動画の配信を開始しました。動画は、各校のクラスにあるテレビモニター等に投影して、活用していただいています。今後も新しい動画を掲載していく予定です。ご家庭でも、ぜひ、ご覧ください。

●YouTube内の検索方法  
ひがしやまとしこうしきどうが  
「東大和市公式動画チャンネル」→「再生リスト」→「学校給食センター栄養士による食育」

右のQRコードを読み取ると、リンク先へつながります!

～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。\* 調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半期ごとに変わります。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。

