



9月給食だより



夏休みが明け、2学期が始まりましたが規則正しい生活はできていますか？早寝早起きをして、3食きちんと食べましょう！
まだ暑い日が続きます。熱中症にならないよう、水分補給は30分に1回などこまめに行い、無理はしないようにしましょう。

生活リズムを整えよう！

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠りことができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



食事のマナーを守ろう！

食事のマナーを改めて確認し、みんなで気持ちの良い食事をしましょう！



- ①お皿を持って食べる。 ②食べながら歩かない。 ③好き嫌いをしない。



- ④きたない話をしない。 ⑤口に食べ物を入れたまま話をしない。

～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。
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、7、8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、岩手県、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	青森県
鶏肉	山梨県

○魚介類

種類	産地
さば	ノルウェー
ホキ	ニュージーランド
鮭	北海道
いわし	北海道
シイラ	長崎県
ぶり	長崎県
さんま	北海道
真鯛	宮崎県

○野菜等(7、8月使用実績)

種類	産地
たまねぎ	東京都(東大和市)、兵庫県、北海道
にんじん	千葉県、青森県、北海道
キャベツ	東京都(東大和市)、群馬県、長野県
ねぎ	東京都(東大和市)、茨城県
だいこん	青森県、長野県
とうがん	静岡県
オクラ	熊本県、鹿児島県
はくさい	長野県、茨城県
きゅうり	千葉県、岩手県
にら	栃木県
にんにく	東京都(東大和市)、香川県、青森県
じゃがいも	東京都(東大和市)、長崎県、千葉県、静岡県
なす	東京都(東大和市)、栃木県
すいか	鳥取県

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。もし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。

YouTubeで食育動画を配信しています！

* 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」

アクセス方法:「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」

二次元コード



お月見クイズ

正しいのはどっち?

お月見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 お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事?
A 月をながめる B もちつきをする
- Q2 お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち?
A じゃがいも B 里いも
- Q3 お月見に使う「三方」というのは何?
A お供え物をのせる台 B 月を見るための道具
- Q4 お月見には、なぜお供え物をするの?
A うさぎの大好物だから B 収穫のお祝いのため
- Q5 「月見」のつく料理もありません。「月見そば」はどっち?
A 丸いもち入り B たまご入り

Q1...A [2021年の十五夜は9月21日。「中秋の名月」ともいい、秋の夜空に浮かぶきれいな月をながめる行事]
Q2...B [今でも里いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」ともいう]
Q3...A [木製の台で、三つの方向に穴が空いている。神さまにお供えするときに使う]
Q4...B [秋はいろいろな作物が収穫できる時期でもあり、お祝いの意味がある]
Q5...B [たまごを月に見立てている。ほかに月見うどんや月見バーガーなどがある]

秋の風物詩 お月見

地域によって違う? 月見団子

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日(旧暦)は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

関西地方
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

～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月の半期ごとにメーカー等が変わる場合があります。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。

