



10月給食たより



だんだんと秋が深まってきましたね。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、風邪をひきやすくなります。食事・運動・十分な睡眠をとり、体力を維持・向上させ、風邪に負けない体づくりをしましょう。

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけがあったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればとても多い量になります。給食では、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、さまざまな理由により、食べられない人もいます。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品 をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品) → おいしく食べることができる期限

劣化が早いもの(備みやすい食品) → まだ食べられる

消費期限 → 賞味期限

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

- 食品を種類ごとに分ける。
- それぞれの置く場所を決める。
- 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

果物クイズあれこれ

Q1 次の果物は、どんな所に実るでしょう？葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

①ぶどう ②すいか ③かき ④いちご ⑤パイナップル ⑥びわ

畑 木

Q2 次の果物を英語で何と言う？線でつないでみよう！

①もも ②りんご ③バナナ ④さくらんぼ

Apple Cherry Peach Banana

Q3 果物に多くふくまれる栄養はどれかな？当てはまるものに○をつけましょう。(いくつでも)

①おなかをそうじしてくれる食物せんい

②皮ふや血管をしょうぶにし、免疫力を高めるビタミンC

③脳のエネルギーになるブドウ糖

④余分な塩分(ナトリウム)を出して高血圧を予防するカリウム

こたえ

Q1 = 左の図
Q2 = ①-Peach ②-Apple ③-Banana ④-Cherry
Q3 = ① ② ③ ④ (全部)
果物は体によい働きをする栄養がたくさんふくまれています。1日200グラムを目安に、旬の果物をいただきましょう。

～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。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、9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
あかうお	アラスカ
鮭	北海道
ししゃも	ノルウェー
すけとうだら	アメリカ
はたはた	京都府、兵庫県、鳥取県

○野菜等(9月使用実績)

種類	産地
さといも	千葉県
キャベツ	長野県、群馬県
だいこん	北海道
にんじん	北海道
根深ねぎ	東京都(東大和市)、山形県、岩手県、青森県
にんにく	東京都(東大和市)、青森県
ごぼう	宮城県、青森県
じゃがいも	東京都(東大和市)、北海道
こねぎ	福岡県
ピーマン	茨城県、岩手県
なす	東京都(東大和市)
たまねぎ	北海道
りんご	青森県、山形県、長野県
梨	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。

* 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」

YouTubeで食育動画を配信しています!

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

10/10目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何か? ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草 かぼちゃ ギンダラ

～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、ご留意ください。

