



12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

今年も残りわずかとなりました。冬休み中は、行事やイベントが多く、食生活が乱れがちです。食べすぎてしまった次の日は消化に良いものを食べるなど、体を休ませる工夫をしてみましょう。年末年始を元気に過ごせるよう、体調管理には十分気を付けてくださいね！

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

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。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

～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、11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、山形県、岩手県、北海道
米	埼玉県(3年産)
肉	群馬県、岩手県
魚介類	さば ノルウェー、あかうお アラスカ、メルルサ アルゼンチン、はがつお 長崎県、いか ペルー

種類	産地
キャベツ	長野県、東京都(東大和市)
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道、青森県、東京都(東大和市)
ごぼう	青森県、東京都(東大和市)
ねぎ	茨城県、東京都(東大和市)
だいこん	千葉県、東京都(東大和市)
こまつな	茨城県
もやし	栃木県
しょうが	高知県
さといも	東京都(東大和市)
はくさい	長野県
かぼちゃ	北海道、岩手県、茨城県
みかん	愛媛県

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け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で教育動画を配信しています！

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」

二次元コード

つれるかな? 冬にいいお魚クイズ

海の中に、冬にいい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1 からだの色を変えて敵から身を守ることができるよ。お刺し身やムニエルなどいろいろな料理で食べられるし、ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、コリコリしておいしいよ。

Q2 深くて暗い海の中でも獲物を見つけられる大きな目があるよ。高級な魚で、煮物にするととてもおいしいよ。

Q3 魚鱗に雪で「鱧」と書く魚で、冷たい海にすんでいるよ。何の料理にも合っているよ。冬は鍋料理にしておいしいよ。

Q4 深い海で獲物を待ち伏せて、大きな口で丸のみにするよ。茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位をおいしく食べられるよ。

Q5 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtail」というんだって。

ブリ、タラ、アンコウ、キンメダイ、ヒラメ

こたえ Q1-ヒラメ Q2-キンメダイ Q3-タラ Q4-アンコウ Q5-ブリ

12月の行事食

冬至(12/22ごろ) **かぼちゃ料理・小豆料理**

かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払う。ゆず湯に入ると、身を清める風習もある。

大晦日(12/31) **年越しそば**

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

いとこ煮 年越しそば

～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。

