



2月給食だより

やまとつくんとこころちゃん
東大和市学校給食センター

今年の節分は2月3日です。その翌日は立春で、暦の上では春がやってきます。しかし、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。

風邪をひかないように手洗いうがいをしっかり行い、体が温まるものを食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

◆牛乳のカルシウム・味について



牛乳1本(200mL)に含まれる『カルシウム』の量は、

やく **227 mg!**

給食に出る牛乳を1本飲むと、子どもたちが一日に必要なカルシウムの3分の1程度を摂取することができます。牛乳は他の食品に比べて、含まれるカルシウムの量が多い食品です。学校だけでなく、家庭でも積極的に牛乳を飲みましょう！

●牛乳の味についての疑問を解決！

牛乳の味

いつも！「牛乳は、毎日同じ味がしますか？」

こたえ 「いいえ、毎日同じ味ではありません！」

あま 甘さ こく コク かほ 香り

味がちがう理由

牛の種類 えさ 気候 産地

牛乳の味(甘さ、コク、香り)は、日によって変わります。味が変わる理由には、牛の種類や、牛が食べるえさ、育った気候や場所等のちがいがあります。牛は、暑さに弱く寒さに強いいため、冬の時期は過ごしやすく、えさをたくさん食べます。これにより、ミルクの脂肪分が増えるので、味にコクがある牛乳になります。季節による味の変化を楽しむのも、面白そうですね！

牛乳について、より詳しい内容を掲載した動画をYouTubeで配信しています。給食だよりの一番下にある二次元コードを読み取って見てみてください！
☆動画のタイトル「牛乳について」

～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、1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(3年産)

種類	産地
豚肉	青森県、群馬県
鶏肉	山梨県、岩手県

種類	産地
いわし	北海道
さば	ノルウェー
さわら	東シナ海
メルルーサ	アルゼンチン
いか	ペルー沖
めひかり	石川県

種類	産地
たまねぎ	北海道
にんじん	東京都(東大和市)
じゃがいも	北海道
だいこん	神奈川県
かぶ	千葉県
キャベツ	東京都(東大和市)、愛知県
はくさい	東京都(東大和市)
ねぎ	東京都(東大和市)
セロリ	静岡県
にんにく	青森県
しょうが	高知県
きゅうり	千葉県
もやし	栃木県
ごぼう	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際し、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！

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」



*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」

線でつなごう! 大豆のへんしんクイズ

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線でつなげてみましょう。

- 大豆と塩と麹を混ぜると、これにへんしん!
ヒント: 赤や白などいろいろな種類がある。 しょうゆ
- 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん!
ヒント: 四角いものや丸いものがある。 とうふ
- 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん!
ヒント: ごはんにかけて食べるとおいしい。 もやし
- 大豆と塩水と麹などを混ぜると、これにへんしん!
ヒント: 和食に欠かせない調味料。 きなこ
- 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん!
ヒント: そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。 みそ
- 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!
ヒント: おもちや揚げパンにまぶすとおいしい。 とう乳
- 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん!
ヒント: 「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。 なっとう
- 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん!
ヒント: 給食でもよく使われている。 おから

こたえ ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1………疲労回復効果
- 食物繊維………便秘予防
- 大豆イソフラボン………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖………便秘予防
- サポニン………抗酸化作用*
- レシチン………動脈硬化予防*

*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

～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。

