



5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



新年度が始まって、早くも1か月が経ちましたが、みなさん体調はいかがでしょう。
環境が変わると疲れが出やすくなります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう！

元気にスタート!

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起きを心かける

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる

日中は元気に体を動かす

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、はるしん、やさい、こぼろ、清見、菜の花、セロリ、アサリ、いちご</p> <p>春が旬の野菜は、苦味が多いです。</p>	<p>夏</p> <p>もも、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬</p> <p>れんこん、りんご、大根、ほうれん草、ゆず、ねぎ、ブリ、はくさい</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋</p> <p>きのこ、ごぼう、さつまいも、栗、サンマ、柿、ぶどう、さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

朝ごはんクイズ

ただ正しいのはどっち?

朝ごはん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 朝ごはんを食べるために何をすればいい?

A 朝早く起きる
B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?

A 下がる
B 上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち?

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ
B 朝ウンチが出てスッキリ!

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち?

A ごはん
B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?

A 目玉焼きとサラダ
B ドーナツとポテト

こたえ

Q1…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2…B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。
Q3…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。
Q5…A 体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

～保護者の皆様へ～

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、国の基準に基づいたものを使用し、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くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】

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。

学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、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アレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入(コンタミネーション)する可能性があります。

また、アレルギー等の理由により給食、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。

【学校給食使用物資】

調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年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、学校給食センター栄養士までお問合せください。

【給食に関する情報】

東大和市公式ホームページにて、各月に使用している学校給食物資の産地、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等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」
→「学校給食物資の産地」、「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

RICE INK
☆この用紙は、再生紙を使用しています。