



# 6月給食だより



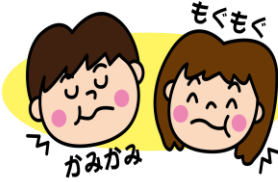
やまとつくんとところちゃん  
東大和市学校給食センター



みなさん、よくかんで食事をしていますか？よくかむことは、体や心の健康にもつながります。  
今日は「食育月間」となっています。ご家庭でも、ぜひ「食」について考えてみてください。

## よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物



### オススメ！ かみかみおやつ

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし菌予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

## 食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

### 日々の「食べることを見直してみませんか？



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力をつけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

### ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

## 日本とちがう？世界の食文化O×クイズ

世界の食文化についてのクイズです。Oか×かで答えましょう。

Q1 フィリピン人のあいさつに、「ごはん食べた？」がある。

Q2 多くのアメリカ人はタコが大好物である。

Q3 ブラジルではタピオカを朝ごはんに食べる。

Q4 中国では、お正月のお祝いにギョーザを食べる。

Q5 イタリア人はパスタをそばのようにすすって食べる。

Q6 スウェーデンの食べ放題のお店では、いくら食べ残してもよい。

Q7 マレーシアのミルクティーは高い位置から注いで泡立てる。

Answers: Q1 O, Q2 O, Q3 O, Q4 O, Q5 O, Q6 O, Q7 O

### こたえ

- Q1=○(食べたか食べないかで相手元気かどうかを確かめる。気遣いの文化がある。)
- Q2=×(宗教上の理由や見た目が悪いという理由で食べないアメリカ人が多い。)
- Q3=○(タピオカの粉をクレープのように焼いて、具を挟んで食べる。)
- Q4=○(ギョーザは「子宝」や「金運」に恵まれる縁起がよい食べ物として家族みんなで食べる。)
- Q5=×(音を立てるのはマナー違反。めんとうソースをフォークからかき取る。)
- Q6=×(食べ放題を「スモークボード」と言い、少しづつ盛りつけて食べ残さないのがマナー。)
- Q7=○(何度も注ぐことで飲みやすい温度に冷ます意味もある。)



### ～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、ご注意ください。

### 【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! 東大和市の美味しい給食レシピ集!」、「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



☆この用紙は、再生紙を使用しています。