



# 9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

夏休みが終わり、新学期が始まりましたが、生活リズムは乱れていませんか？体調を崩さないためにも早寝早起きをして、一日3食きちんととりましょう。まだ暑い日は続くので、水分補給もしっかりと行いましょう！

## 夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

## 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

### ビタミンB1を多く含む食品

### アリシンを含む食品



## 防災クイズ 正しいのはどっち?

防災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** 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは？

A 自分を守る  
B 火を消す

**Q2** 災害用に備える食べ物は、何日分がよい？

A ×2日分  
B ×7日分

**Q3** 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量？

A コップ2はい(400ml)分  
B ペットボトル6本(3ℓ)分

**Q4** 備えておく食べ物は、どうしておくがよい？

A 災害が起きるまで絶対に食べない  
B 食べたらまた買う、をくり返す

**Q5** 備えておくおやつは、どんなものがよい？

A 好きなもの  
B きらいだけど長持ちするもの

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日分以上を備えておきましょう。

### 1人1日3ℓを目安に、3日分以上

### 主食 (炭水化物を多く含むもの)

### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

### 副菜・その他

### 家族の状況に応じて用意する物

カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

### こたえ

Q1...A 【火を消しにいつて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】  
Q2...B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特にお米を備えておく】  
Q3...B 【調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心】  
Q4...B 【多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】  
Q5...A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】

## 食器の正しい置き方を覚えよう!

みなさんは食器の正しい置き方を知っていますか？教室に掲示している盛り付け表の食器が正しい置き方になっています！正しく置くと、見た目良く、お椀が持ちやすいので食べやすくなりますよ。

ごはんは左側  
はし・スプーンなどは右向き  
9日 しっかりおひだし(しょうゆ)・さんまのかんろに  
給食では主菜が手前、副菜は後ろ  
汁物は右側

☆左利きの人も食器の置き方は同じです。お箸は、左向きにしましょう！

## 学校給食食材料の価格高騰対応について

新型コロナウイルス感染症等の影響により、学校給食に使用する食材料の価格が高騰しており、学校給食費での運営が厳しくなっています。こうした背景から、市では、国の交付金を活用して、「学校給食食材料費高騰対応助成金」を学校給食食材料費に充てることで、臨時の給食費改定など、保護者の皆様の負担増とならないようにする取組みを行っています。引き続き、市の学校給食の運営にご理解ご協力をお願いいたします。

### ～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いません。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



☆この用紙は、再生紙を使用しています。