



10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

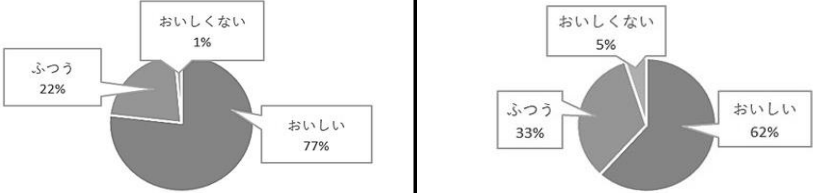
だんだんと秋が深まってきましたね。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、風邪をひきやすくなります。食事・運動・十分な睡眠をとり、体力を維持・向上させ、風邪に負けない体づくりをしましょう。

学校給食アンケートの結果

令和4年7月に市内の小中学校対象にアンケートを行いました。
ご協力ありがとうございました！（回答：4108名）

しょうがっこう ねんせい 小学校1～3年生 | しょうがっこう ねんせい ちゅうがくせい 小学校4～6年生、中学生

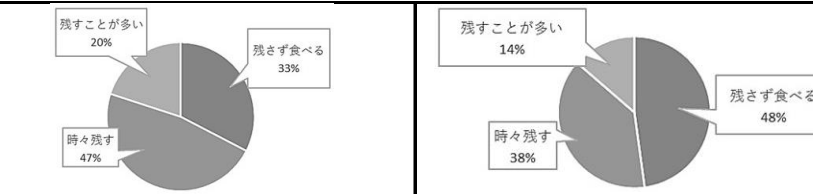
1 給食はおいしいですか。



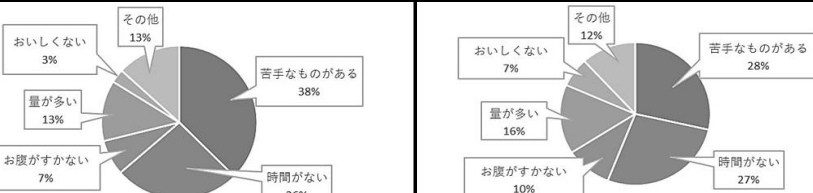
2 給食の量はどうか。



3 給食は残さず食べていますか。



4 給食を残す理由はなんですか。



5 給食に出してほしい献立を教えてください。

学年	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
1～3年生	カレーライス	ハンバーグ	うどん	ラーメン	フライドポテト	からあげ	ステーキ	オムライス	そば	寿司
4～6年生	アイスクリーム	フライドポテト	ステーキ	ピザ	カレーライス	寿司	ケーキ	オムライス	うどん	ゼリー
中学生	揚げパン	アイスクリーム	寿司	ラーメン	ケーキ	オムライス	ステーキ	茶（緑茶・麦茶）	カレーライス	プリン

で残食が多いです。残食は出せませんが、寿司とそばは給食

環境にやさしく！エコ名人クイズ

Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。

① 必要な物を使いきれず残すだけ買う ○
② 商品はなるべく奥の方から取る ○
③ 食べられなくても買いためする ○

Q2 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。

① 大根やかぶの葉は使わずに捨てる ○
② 鍋でお湯をわかすときはふたをしない ○
③ パスタをゆでるときに食材も一緒にゆでる ○

Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？

① 油のついてる物
A 布や紙でふきとる ○
B 洗剤をつけてこする ○

② 洗う順番
A 汚れの少ない物から ○
B 汚れの多い物から ○

③ 生ゴミの捨て方
A 水分をよくふくませる ○
B 水けをよく切る ○

Q4 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？

から言葉を選んで、[]に記号を書きましょう。

[]を燃やすために多くの[]が使われ、[]が排出されます。これが[]につながり、世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア. 二酸化炭素 イ. 食べ残し ウ. 地球温暖化 エ. 燃料

こたえ Q1= ① (商品は手前から取ることで売れ残りが防げる/食べきれず残す量の買い物を減らす) Q2= ③ (葉など食べられる部分は捨てずに使う/お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをしないと、ガスや電気が節約できる上に時間も短縮できる) Q3= ①A ②A ③B (水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため) Q4= [イ] [エ] [ア] [ウ]

食べ残しを減らすための取り組み(教職員の回答を一部抜粋)

- ・全員同じ量で配膳、個人の量の増減を行い、いただきますの時に食卓が空になるようにする。また、毎日残菜の写真を撮り、学校公開の授業参観時に保護者に伝えている。
- ・バランスよく食べるとどんなよいことがあるのか？をそれぞれ考えさせて、残さず食べるよう指導している。
- ・給食委員会を中心にもりもり賞を設定し、残さず食べる意欲を高めている。また、SDGsに絡めて、食糧難についての学習を行った。
- ・すべて盛り付ける、感謝する習慣を身に付けさせる、「残さない」だけではなく、「きれいに」食べる、「ラッキーにんじん」を大々的に取り上げる。
- ・おかわりをしやすい(自分を出せる)学級の雰囲気作り。

学校給食アンケートを受けて

この度は、学校給食アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。学校給食センターには、4名の栄養士がおりますが、市内15校の子ども達の日々の給食の様子を把握がなかなか困難であったため、アンケートを実施させていただきました。皆様から様々なご意見をいただき、給食の献立作成及び食育を見直し、すすんで食べようと思ってもらえる給食提供に尽力していきたいと思っております。子どもの時期の食習慣の形成は、今後の食生活において重要です。どんな話題でも良いので、食について話す機会を学校やご家庭などで設けていただくと幸いです。今後とも学校給食の運営にご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

～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。