



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。

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけがあったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればとても多い量になります。給食では、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、さまざまな理由により、食べられない人もいます。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品 をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

劣化が比較的遅いもの（日持ちする食品）
劣化が早いもの（傷みやすい食品）

消費期限 賞味期限

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何ががあるか把握しやすくする。

① 食品の種類ごとに分ける。
② それぞれの置く場所を決める。
③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
④ ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

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ぬ分だけ買う
② 商品はなるべく奥の方から取る
③ 食べきれなくても安い物を買いだめる

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具材も一緒にゆでる

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 油のついている物
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(商品を手前から取ることで売れ残りが防げる/食べられる量の買い物を) 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】

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



～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、さらに学校給食センター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、学校給食に使用する食材の産地、献立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」→「学校教育」→「学校給食」

ホームページに給食のレシピを掲載しています！

アクセス方法:
「東大和市公式ホームページ」
→「学校教育」
→「学校給食」
→「学校給食での取り組み」
→「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!」

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 二次元コードチャンネル」
→「再生リスト」
→「学校給食センター栄養士による食育」



☆この用紙は、再生紙を使用しています。