



# 11月給食だより



東大和市学校給食センター

だんだんと日が短くなり、冬の気配を感じるようになってきました。

風邪やインフルエンザが流行し始める時期でもありますので、食事の前後の手洗いを徹底して、しっかりと予防しましょう！

## ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの）  
いわて漬、岩手県・金婚漬、京都府・すぎき漬、鹿児島県・山川漬
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）  
北海道・いずし、滋賀県・ふなずし、和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）  
秋田県・しよっつる、石川県・いしる、香川県・いかなごしょうゆ



## 食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？  
ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

## 線でつながろう！秋の食べもの漢字 & 英語クイズ

秋に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

栗	にんじん	sweet potato
鮭	なす	salmon
人参	さつまいも	carrot
葡萄	くり	grape
茄子	ぶどう	eggplant
薩摩芋	さけ	chestnut

こたえ  
栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot  
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato

## 11月24日は和食の日

### 家で実践したい「和食」の取り組み

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- はしを正しく使って食べる
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる
- 旬の食べ物を味わう

～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。

<p>【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。</p> <p>【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」</p>	<p>ホームページに給食のレシピを掲載しています！</p> <p>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！東大和市の美味しい給食レシピ集！」</p>	<p>YouTubeで食育動画を配信しています！</p> <p>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」</p>	<p>☆この用紙は、再生紙を使用しています。</p>
--	---	--	----------------------------