



# 3月 給食だより



今年度も残すところあと一か月ですね。一年間の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年や場所でも挑戦したいことを考えてみましょう。

## 日ごろの食生活を振り返ろう!

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

<b>食事の前、手をきれいに洗っていますか?</b> 	<b>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</b> 	<b>よくかんで、味わって食べていますか?</b> 
<b>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</b> 	<b>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</b> 	<b>毎日の食事を楽しんでますか?</b> 

## 「共食」で育む心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちが塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

## こんな食を食べていませんか?

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



<b>個食</b> 同じ食卓で食べているものがそれぞれ違うこと 	<b>子食</b> 子どもだけで食べること 	<b>固食</b> 同じ物ばかり食べること 
<b>小食</b> 必要以上に食事量を制限すること 	<b>濃食</b> 濃い味つけの物ばかり食べること 	<b>粉食</b> パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること 

## 春の山菜クイズ 正しいのはどっち?

春に野山でとれる山菜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。

<b>Q1</b> 草もちに使われるのはどっち? 	<b>A</b> せり	<b>B</b> よもぎ
<b>Q2</b> つぼみを食べる「ふきのとう」、成長した姿はどっち? 	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>Q3</b> 漢字で「独活」、何と読む? 	<b>A</b> つくし	<b>B</b> うど
<b>Q4</b> 若い芽を食べる「わらび」はどっち? 	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>Q5</b> 「春の皿には○○を盛り」ということわざ、○○に入る言葉は? 	<b>A</b> 苦味	<b>B</b> 酸味

**こたえ**

Q1...B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入るとおいしい。  
 Q2...A Bはシダ植物のクサンテツで、若い芽の時は「こごみ」という山菜。  
 Q3...B つくしは「土筆」と書く。  
 Q4...B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。  
 Q5...A 春の山菜は苦い物が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。

## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



～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、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・教育」→「学校教育」→「学校給食」

**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。