



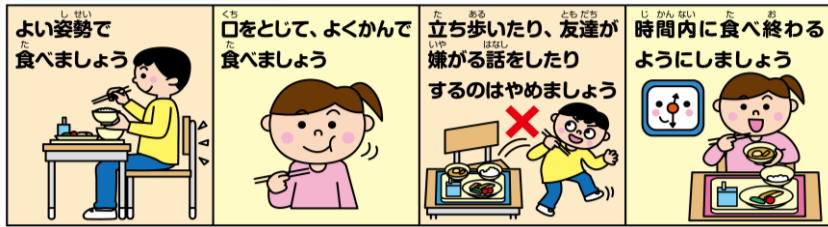
9月給食だより



東大和市学校給食センター

夏休みが明けて学校が始まりましたが、体調を崩していませんか？毎日元気に登校できるように、三食きちんと食べる、夜は早めに寝るなど、生活リズムを整えることを心がけましょう！

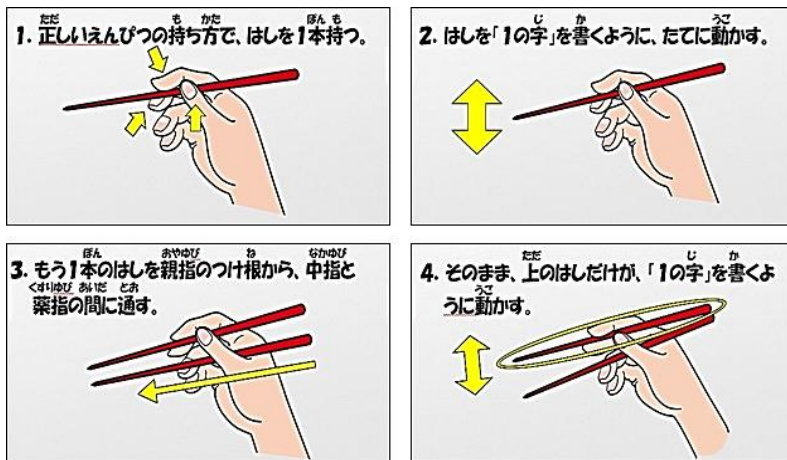
食事のマナーを守ろう！



箸を正しく持てていますか？

正しく、美しく箸を持つことは、食事のマナーを守ることにつながります。この機会に、改めて自分自身の箸の持ち方を確認してみてください。

「正しいはしの使い方」をご紹介します！



9月1日 防災の日 「もしもの時」に備えましょう！

家庭で備えておきたいもの

水

災害時に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間あたり1人6本程度必要です。

備える

買い足す → 食べる → 使う

こたえ

Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち) ①は関西地方、③は静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

おすすめの備蓄食品

主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルトカレー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、根菜類、ジュース、牛乳、乾燥わかめ、調味料、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、おやつ、離乳食、ミルクなど

～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、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」
→「なつかしくてあたたかい！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」

