

11月給食だより

東大和市学校給食センター

あき 秋がますます深まってきましたね。11月は日が暮れるのも一段と早くなり、あさばん ひ 朝晩の冷え込みが大きくなります。

また、この頃の季節は食欲の秋とも呼ばれていますね。これから迎える冬にも負けないよう、しよじ 食事はしっかりと摂りましょう。

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし菌や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感がえられる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

《東大和市学校給食における栄養摂取基準について》

令和3年4月に食品成分表の改訂により、食品成分を計算する物差しが変わりました。それにより、献立表記載のエネルギーの値が基準値より低くなっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。

学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値（令和3年4月文部科学省）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
5歳	490	13~20	20~30	3以上	190	0.3	0.3	15	1.5未満	290	2
6~7歳	530	13~20	20~30	4以上	160	0.3	0.4	20	1.5未満	290	2
8~9歳	650	13~20	20~30	4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	3
10~11歳	780	13~20	20~30	5以上	240	0.5	0.5	30	2未満	360	3.5
12~14歳	830	13~20	20~30	7以上	300	0.5	0.6	35	2.5未満	450	4.5
15~17歳	860	13~20	20~30	7.5以上	310	0.5	0.6	35	2.5未満	360	4

いい 11月24日は 和食の日

秋の食べもの・ことわざクイズ

○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 〇〇よりうまい十三里

十三里は「さつまいも」を指し、〇〇よりもあまくておいしい、という意味。
【〇〇+より(四里)=十三里】と足し算になっている。
※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。

Q2 貧乏〇〇〇に福いわし

〇〇〇が豊漁の年は寒流が強くて夏の気温が低く、米が不作(貧乏)になり、いわしが豊漁の年は暖流が強くて夏は暑く、米が豊作であることを意味する。

Q3 〇〇の煮えたもご存じない

〇〇が煮えたかどうか分からない、世間知らずの人のことを言うたとえ。

Q4 秋〇〇は嫁に食わすな

秋の〇〇はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、〇〇は傷みやすいから嫁には食べさせないかと心配する、2通りの意味がある。

Q5 隣の〇〇〇と遠くの夕立来そうで来ない

隣の家の人が作る〇〇〇が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠くの夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。

ヒント

こたえ Q1=くり(栗) Q2=さんま(秋刀魚) Q3=いも(芋) Q4=さば(鯖)※ Q5=おはぎ
※「秋なすは嫁に食わすな」ということわざもあり、似たような意味がある。

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。

【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」



RICE INK
☆この用紙は、再生紙を使用しています。