



12月給食だより



東大和市学校給食センター

今年も残すところ後1か月になりました。冬休み中は、行事やイベントが多く、食生活が乱れがちです。食べすぎてしまった次の日は消化の良いものを食べるなど、調整ができると良いですね。引き続き、手洗い・うがいを徹底し、体調管理には気を付けましょう。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



年末年始の行事と行事食

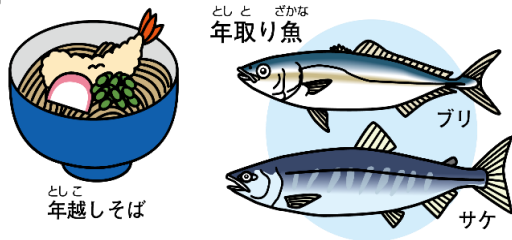
冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入ったり、身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いを行います。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

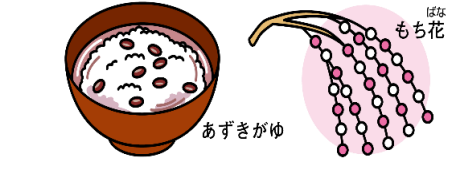
人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？

① にんじん

② 大根

③ れんこん

Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？

①

②

③

Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか？

① 体を冷やす

② 体を温める

③ 背をのぼす

Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

① いちご

② りんご

③ みかん

Q5 タラは魚綱に何という漢字を書きましょう？

① 冬

② 雪

③ 花

こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]
Q3=② Q4=① Q5=②鯛(タラ) [①は鰯(コノシロ)、③は鰯(ホッケ)]

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を付けよう

の (飲) み物は甘くないものを選びよう

し っかり手を洗ってから食事をしよう

い ち(1)日3食、規則正しく食べよう

ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで食べよう

や さい(野菜) をたっぷり食べよう

す ずんで、おうちのお手伝いをしよう

み んで食卓を囲む機会をつくろう

を (お) やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

～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、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・学校」(※)→「学校教育」→「学校給食」
→「学校給食物資の産地」、「学校給食の献立について」、「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!」、「栄養」
※12月1日から「子育て・学校」の項目が「子育て・教育」に変わります。

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

