



# 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。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



##### ビタミンC



##### ビタミンE



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## 新年への願いを込めた

## お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べ、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



## ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



**ヒント①** 重い順にならべよう！

**ヒント②** 長〜い順にならべよう！

**ヒント③** 小さい順にならべよう！

**ヒント④** 足のはやい順にならべよう！

**ヒント⑤** 大きい順にならべよう！

5. しらす, クマノミ, ジンベエザメ, タイ, シャチ, イワシ, カレイ, エイ, カツオ, マグロ, サンマ, クジラ

あ は お や さ は

ごたえ (Y) (I) (O) (U) (E) (A) (S) (H) (T) (N) (D) (C) (G) (F) (P) (Q) (R) (L) (K) (J) (V) (W) (X) (Z) (B) (M) (A) (N) (P) (Q) (R) (L) (K) (J) (V) (W) (X) (Z) (B) (M)

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。

## 冬休みの食生活〜10のポイント

1. (食) べすぎに気をつけよう

2. (飲) み物は甘くないものを選ぼう

3. しっかり手を洗ってから食事をしよう

4. ち(1)日3食、規則正しく食べよう

5. ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう

6. ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう

7. や(野菜)をたっぷり食べよう

8. す(す)で、おうちの人のお手伝いをしよう

9. みんなで食卓を囲む機会をつくろう

10. (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、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」

### NEW! グループ試食会を開催しています！

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」  
→「学校給食のイベント」  
→「市民グループ試食会」

### アレルギー情報

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」  
→「アレルギー献立表」

### 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」