



給食だより 3月号



東大和市学校給食センター

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、新しい学年や場所へ挑戦したいことを考えてみましょう。



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



春の行事と行事食



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

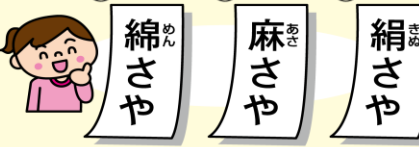
- ① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ



3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

- ① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや



3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

- ① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ



3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い？

- ① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)



3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という？

- ① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ



3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

- ① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト



こたえ

Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



～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」
→「なつかしくてあたらしい！」

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」



☆この用紙は、再生紙を使用しています。