



4月給食だより



東大和市学校給食センター

しんねんど 新年度のスタートです。みなさんが元気に楽しく、学校生活が送れるよう、安全・安心でおいしく、
まな 学びにつながる給食を提供していきます。一年間、給食をしっかりと食べて健康な体を作りましょう。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。**
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。**
- 明るい社会性と協同の精神を養う。**
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**
- 食生活が多岐の人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。**
- 伝統的な食文化を理解する。**
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。**

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかりと確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をめらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。**
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。**
- 食事にふさわしい話をする。**
- 食器は大切に使う。**

《必ずご確認をお願いいたします!》

緊急時対応として使用する食材について

学校給食センターでは、食材納入の都合等により、予定していた食材が急遽使用できなくなった場合、緊急時対応として以下の食材を使用させていただくことがあります。アレルギーの内容をご確認の上、食べられない方は、事前に学校にお伝えくださいますよう、よろしくをお願いいたします。

なお、この食材は年間を通して使用する予定です。

《冷凍ハンバーグ》

- ・原材料: 豚肉、鶏肉、たまねぎ、豚脂、米粉、でん粉(タピオカ)、砂糖、食塩
- ・アレルギー: **豚肉、鶏肉**
- ※今年度、緊急時に使用するハンバーグは、昨年度のものとは異なり、アレルギーに小麦は含まれておりません。

春の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ?

- たまねぎ
- たけのこ
- ブロッコリー

Q2 そらめが育っている様子は何?

- 大豆の芽
- 緑豆の芽
- 枝豆

Q3 パセリやキャベツに多く含まれるビタミンCには、主にどんな働きがある?

- 病気からからだを守る
- 骨や歯をつくる
- 脳のエネルギーになる

Q4 海からとってきたばかりのワカメはどれ?

- ワカメ
- 昆布
- 海苔

Q5 漢字で魚偏に「春」で、「鱈」と書く魚はどれ?

- アジ
- サワラ
- カツオ

こたえ

- Q1=① [②はき、③は花の部分] Q2=② [①はグリーンピース、③は枝豆]
Q3=① Q4=③ [①はコンブ、②はヒジキ] Q5=② [①は「鱈」、③は「鰯」と書く]



~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 二次元コードチャンネル」
→「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。