



# 9月給食だより



東大和市学校給食センター

夏休みが明けて学校が始まりましたが、体調を崩していませんか？毎日元気に登校できるように、三食きちんと食べる、夜は早めに寝るなど、生活リズムを整えることを心がけましょう！

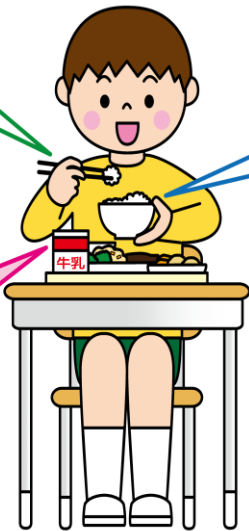
## おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



**おはしは正しく持ちましょう**

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



**おわんは手に持って食べましょう**

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

**姿勢をよくしましょう**

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

**！ 食べるときに気をつけること**

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

**感謝の気持ちを持って食べましょう！**

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

**線でつなごう！ 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ**

秋に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

- カツオ
- 鯖
- サンマ
- 鮭
- イナダ
- 太刀魚
- サケ
- 鯉
- サバ
- 鰯
- タチウオ
- 秋刀魚

① 年に2回旬があるよ  
④ 大きくなるとプリになるよ

こたえ  
カツオー鯉② サンマー秋刀魚④ イナダー鰯⑥  
サケー鮭① サバー鯖③ タチウオー太刀魚⑤

**水の備えを見直しましょう**

水は必需品！ 1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる沸せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

～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」

**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」

二次元コード

**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」→「学校給食」→「学校給食での取り組み」→「なつかしくてあたらしい！」

二次元コード

**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