



2月 給食だより



東大和市学校給食センター

2月4日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。今年度も残すところ後2か月になりました。
体調を崩さないように、暖かい格好をし、温かいものを食べて、寒さを乗り切りましょう！

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで
食べよう！

恵方巻き

2026年の
恵方は
「南南東」



※いり大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

牛乳を飲もう！



牛乳の成分や味は、牛乳の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少くなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あまりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

ひふ きんにく かみけ
…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

ひふ きんにく かみけ
…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

ひふ ねんまく けんこう
…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

ひふ ねんまく けんこう
…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることがあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。



線でつなごう！冬においしい魚 & 漢字クイズ

冬におい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。

タラ	・	・	鮪	・	・	①	
ブリ	・	・	鰯	・	・	②	
ヒラメ	・	・	鰈	・	・	③	
フグ	・	・	鱈	・	・	④	
マグロ	・	・	鰹	・	・	⑤	
アンコウ	・	・	河豚	・	・	⑥	

タラ-鮪-① ブリ-鰯-② ヒラメ-鰈-③ フグ-鱈-④ マグロ-鰹-⑤ アンコウ-河豚-⑥

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症の中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされています。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりととて体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



～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、ナツツ類(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ことがあります。

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。

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」
→「なかしきてあたらしい！」



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」

