



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、早寝早起きをして、生活リズムを整えることを心がけましょう。

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日
どのくらい必要？

① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理が
よく出ていたのはなぜ？

① たくさんとれて安かったから
② 外国からの贈り物だったから
③ ほかの料理を知らなかったから

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

① 桜 ② 菊 ③ バラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かからきた？

① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

9~10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

① 先生 ② お金 ③ 収穫

こたえ
防災の日=③ (最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=②
ひじきの日=② 秋分の日=② (秋はおはぎ=萩の花、春はぼたん=牡丹の花から) 十五夜=③



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

～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各種衛生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、みかん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」
→「学校給食のイベント」
→「市民グループ見学試食会」

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」
→「市民グループ見学試食会」



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」

