



5月給食だよ



やまとっくとこころちゃん

東大和市学校給食センター



一年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。

服装の調整やこまめな水分補給を心掛けましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でも

あります。食事と睡眠をしっかりとり、心と体の調子を整えることも大切です。

朝ごはん食べていますか？



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる。寝る前にお菓子を食べて、夜ふかししたりしない。



朝起きたら日の光を浴びる。日中は元気に体を動かす。

春の食べものシルエットクイズ



Q1 下のシルエット(かけ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

①	じゃがいも たまねぎ にんじん	②	ふきのとう アスパラガス ぜんまい	③	グリーンピース えだまめ そらまめ
---	-----------------------	---	-------------------------	---	-------------------------

Q2 春に美味しい食べものの切り口です。食べものの名前を下から選んで()に書きましょう。

①	②	③			
()	()	()			
はくさい	いちご	うど	ブルーベリー	キャベツ	たけのこ

Q3 春に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

①	②	③			
()	()	()			
タコ	カレイ	サヨリ	イカ	マダイ	カツオ

こたえ
Q1=①たまねぎ ②アスパラガス ③そらまめ
Q2=①たけのこ ②キャベツ ③いちご Q3=①マダイ ②イカ ③サヨリ

★おすすめ朝食レシピ★ 給食の「ツナコーンサンド」をアレンジ!

《ツナベジサンド》

材料	分量	作り方
油	小さじ1	①油でミックスベジタブルとツナを炒める。
ミックスベジタブル	20g	②塩、こしょうで味をととのえる。
ツナ水煮缶	35g	③皿にうつし、マヨネーズを混ぜる。
塩、こしょう	少々	④ロールパンなど、お好みのパンにはさんで食べる。
マヨネーズ	小さじ1	
お好みのパン	1個	

※分量は小学生一人分です。



～給食物資の産地等～

学校給食の物資は、国の基準に基づき市場に流通しているものを使用しております。学校給食に使用する食材の産地等(予定)は以下のとおりです。野菜等の産地については、市場での調達により産地がかわるため、4月の実績を掲載しております。

○牛乳		○野菜等(4月使用実績)	
種類	産地	種類	産地
牛乳	神奈川県、千葉県、栃木県、群馬県、宮城県、山形県、岩手県、静岡県、北海道	たまねぎ	北海道
		にんじん	徳島県
		じゃがいも	鹿児島県
		キャベツ	愛知県
		もやし	栃木県
		だいこん	神奈川県、千葉県
		しょうが	高知県
		ピーマン	茨城県
		にんにく	青森県
		ねぎ	埼玉県
		ほうれんそう	東京都(東大和市)、茨城県、群馬県
		こまつな	東京都(東大和市)、茨城県
		かぶ	千葉県
		きゅうり	栃木県
		甘夏	和歌山県

○魚介類	
種類	産地
かつお	宮城県
たら	アラスカ
いか	ペルー
さば	ノルウェー
あじ	ベトナム

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き安全なものを使用し、さらに給食課でも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いただけますようお願いいたしますが、それでも給食喫食や牛乳飲用に、ご不安がある場合には、学校へご相談ください。

* 東大和市公式ホームページにて、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等の内容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」→「子育て・学校」→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食の献立について」、「なつかしくてあたらしい! 東大和市の美味しい給食レシピ集!」、「栄養」

いま旬! グリンピース

グリンピースは一年中食べられますが、新鮮な緑色と香りが楽しめるのは初夏のころです。グリンピースはサヤから出すとすぐに皮が硬くなってしまふので、ぜひサヤつきをを買うのがおすすめです。また、そらまめも旬を迎えるので、色々な豆のサヤむきをして、形や色を観察するのもおもしろいですよ。



～お知らせ～
* 給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しています。また、食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表に記載されていない場合でも、少量混入する可能性があります。* ドレッシング等の調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半期ごとに変わります。詳細な成分等については、給食センター栄養士までお問合せください。

～保護者の皆様へ～
当市の給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、カシューナッツは使用していません。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。また、アレルギー等の理由により牛乳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のみです。緑茶、ヨーグルト、コーヒー牛乳等は提供されますので、ご注意ください。



☆この用紙は、再生紙を使用しています。