



# 6月給食だより



やまとつくんとこころちゃん

東大和市学校給食センター

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。また、今月は「食育月間」となっています。ご家庭でも、ぜひ「食」について考えてみてください。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

### 歯と口の健康

正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** 健康に良い食べ方はどっち？

A 早く食べる

B ゆっくり食べる

**Q2** よくかんで食べると、脳はどう感じる？

A おなかがいっぱい

B おなかがいっぱい

**Q3** よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？

A 消化・吸収をよくする

B 脳に酸素を運ぶ

**Q4** だ液がたくさん出る食事はどっち？

A 1本ずつみがく

B 力いっぱいみがく

**Q5** どちらの歯のみがき方が良い？

A 1本ずつみがく

B 力いっぱいみがく

## よくかんで食べていますか？

よくかんで食べるということがたくさん！

- ①だ液が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられる
- ②口の中の病気を予防する
- ③消化を助けてくれる
- ④少ない量でも満足感が得られる



★一口30回を意識して食べてみましょう！

## 旬の食べ物【梅】

梅は熟すとよい香りがするのですが、種の部分に有毒な成分が入っているため、昔から加工して食べられていました。

その代表的なものが梅干しです。梅干しには殺菌作用や疲労回復効果もあるため、梅干しを食べて梅雨を元気に過ごしましょう。



### ～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変わるため、5月の実績を掲載しております。

○牛乳

種類	産地
牛乳	神奈川県、千葉県、栃木県、群馬県、宮城県、静岡県、岩手県、北海道、山形県

○米

種類	産地
精白米	千葉県、佐賀県(30年度産)
もち米	佐賀県(30年度産)

○肉

種類	産地
豚肉	青森県、岩手県
鶏肉	山梨県、岩手県

○魚介類

種類	産地
さけ	北海道
さば	ノルウェー
シイラ	長崎県
メルルーサ	アルゼンチン
あじ	ベトナム

○野菜等(5月使用実績)

種類	産地
たまねぎ	兵庫県、北海道、佐賀県
にんじん	静岡県、徳島県
じゃがいも	長崎県、鹿児島県
キャベツ	愛知県
もやし	栃木県
だいこん	東京都(東大和市)、茨城県
しょうが	高知県、熊本県
パセリ	茨城県、千葉県、香川県、長野県
にんにく	青森県
ねぎ	埼玉県、千葉県
こまつな	東京都(東大和市)、茨城県
ごぼう	青森県
セロリ	福岡県、茨城県
グリーンピース	鹿児島県

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! 東大和市のおいしい給食レシピ集!」、「栄養」

Q1=B Q2=B (脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする/酸素を運ぶのは「血液」) Q4=B (ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A (歯ブラシの毛が広がらない程度の方で小さきみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)

## 食の体験を深めていこう!

わたしたちの身の回りはあらゆる「食」であふれています。いろいろな視点で「食」に触れ、自分の食生活を見直すきっかけにいただけたらと思います。



料理をする



食べたことのないものを食べてみる



野菜を育てる

食品を見る



### ～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。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、ご留意ください。



☆この用紙は、再生紙を使用しています。