

給食だより 4月



令和6年4月

東村山市立八坂小学校
栄養士 坂内 円

新年度が始まりました。手洗い・身支度をして、たのしい給食にしましょう。また、元気に学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



給食について考えよう！

学校給食は楽しく食べることはもちろんですが、食べ物や栄養、食事の食べ方などを学ぶ時間でもあります。まずは次のことを意識して、みんなと楽しい給食時間に行きましょう。

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>



給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス (えいようばらんす)

食品の種類や特徴 (しょくひんしゆるい しょくじ たくちゆう)

感謝の心 (かんしゃこころ)

食料の生産・流通・消費 (しょくりょうせいさん りゅうつうしょうひ)

ふるさとの食文化 (ふるさとしょくぶんか)

よりよい人間関係の形成 (よりよいにんげんかんけいけいせい)

世界の食文化 (せかいしょくぶんか)

食に関する知識・理解・関心 (しょくかんするちしきりかいかんしん)

日本の伝統行事と行事食 (にほんでんとうぎょうじぎょうじしょく)

食事の喜び・楽しさ (しょくじよろこびたのしみ)

☆ **苦手なものにも挑戦して何でも食べましょう**

好きなものだけに偏った食べ方のほとんどは、食べず嫌いのようです。「大人になって食べられた」というのは子どもの頃に食べた経験を少しずつでも積んでいるからです。

給食でも、旬の食品を取り入れながらいろいろな経験をしてほしいと思います。

☆ **よいマナーで食べましょう**

食事中、友だちとの話に夢中になり、身振り手振り、話し声が大きすぎたりしてしまつ様子もみられます。

食事を楽しむことは大切ですが、落ち着いたとり方が出来るようにしましょう。

また、食事中にあった会話も大切です。周りの人が聞いて楽しい話題になるよう、心がけましょう。

☆ **魚の骨を外す、皮がある果物を自分でむく、など、上手に食べられるようになります**

魚の骨が1本でもあつと食べられない、皮をむく果物は面倒で食べない、ということはありませんか？

骨ははしを使って上手にとれるように、そして、果物の皮も面倒がらずに自分でむいて食べられるようになります。

☆ **片付け上手になりましょう**

学校では2~3つの食器を使いますが、器にごはん粒がたくさんついていたり、皿に食べ残しがたくさんついていたりすることが多くあります。

器の中をきれいにして返すことは、私たちへ「いのち」をくれた、食べ物への感謝の気持ちにつながります。

たべもののはたらきをおぼえよう！

『こんだてひょう』にはその日のこんだてと、使われているおもな食品が書いてあります。これらの食品は、体の中でののはたらきで、下の表のような分け方をしています。今日のこんだてにはどのような食品が入っていたか、おうちの方と話してみましょう。また、その食品がどのようなはたらきをするものか、わかるようになるとういんですね。

ねつやちからのもとになるもの

おもにエネルギーとなって体を動かすものになるはたらきをする食品です。

からだをつくるもとになるもの

おもに体の血や肉をつくるはたらきをする食品です。



すきなもののばかりに偏らず、いろいろな食品を、欠かさずしっかり食べましょう。

からだのちょうしをよくするもの
 体の調子を整えて、病気になりにくい体づくりのもとになるはたらきをする食品です。

八坂小学校 食材産地報告 (3月分)

項目	産地	項目	産地
にんじん	東京都	牛乳	群馬県太田市、埼玉県
玉ねぎ	北海道	生クリーム(原料)	北海道
長ねぎ	東村山市	サラダチーズ(原料)	オセアニア、オーストラリア、日本
大根	神奈川県、千葉県	鶏卵	宮城県
筍	九州	うずら卵	群馬県、栃木県、愛知県
ごぼう	青森県	鶏肉	北海道
れんこん	茨城県	鶏がら	北海道
かんぴょう	栃木県	豚肉	青森県
生姜	高知県	ベーコン(豚肉)	千葉県、群馬県
紅生姜	国内産	鱈	神奈川県
にんにく	青森県	鮭	北海道、三陸
もやし	栃木県	ムロアジ	東京都八丈島
さやいんげん	北海道	オイルツナ	太平洋中西部
グリーンピース	ニュージーランド	ししやも	カナダ、ノルウェー
ホールコーン	タイ、北海道	ちりめんじゃこ	広島県、香川県、兵庫県、長崎県
クリーム	北海道	いか	ペルー
ミニトマト	群馬県	かつおぶし	鹿児島県
きゅうり	群馬県	粉かつお	静岡県、鹿児島県
ピーマン	茨城県、宮城県	昆布	北海道
パプリカ	韓国	芽ひじき	兵庫県、長崎県、和歌山県
パセリ	千葉県、茨城県	わかめ	鳴門海峡
キャベツ	東村山市、愛知県	茗わかめ	北海道
小松菜	東京都、埼玉県	青のり	高知県
ブロッコリー	香川県	はちみつ(原料)	国内産
ほうれん草	埼玉県	いりごま	中南米
セロリ	福岡県	栗甘露煮(原料)	韓国
青しそ	茨城県	ココア	オランダ
白菜キムチ(白菜)	長野県、茨城県	なたね油(原料)	オーストラリア
セロリ	静岡県	ごま油(原料)	アフリカ
りんご	青森県	マーガリン(原料)	カナダ、オーストラリア、アメリカ
りんごジャム	東北地方	こんにやく(原料)	群馬県、栃木県、韓国
デコポン	愛媛県、佐賀県	じゃがいも	北海道
きよみオレンジ	和歌山県	さつまいも	茨城県
冷凍ピーチ	南アフリカ	澱粉	北海道
冷凍パイナップル	コスタリカ	春雨	タイ
干し椎茸	長野県、三重県	クラッカー(原料)	アメリカ、日本、カナダ
えのき茸	長野県	かやせんべい(原料)	岩手県
しめじ	長野県	春巻きの皮(原料)	岩手県、北海道、オーストラリア
マッシュルーム	千葉県	マカロニ(原料)	カナダ、アメリカ
大豆	北海道	パン粉(原料)	アメリカ、カナダ、オーストラリア、日本
青大豆	山形県	薄力粉(原料)	佐賀県
いんげん豆	北海道	米粒麦	福井県、富山県、石川県
きな粉	北海道	精白米	新潟県柏崎市
豆腐(大豆)	宮城県		
油揚げ(大豆)	秋田県、アメリカ、宮城県		
生揚げ(大豆)	宮城県		
調整豆乳(大豆)	国内産		