

給食だより

柳沢小学校

栄養士 芦野 知子

NO. 2 28. 5. 19

緑がきれいに色づく季節になりました。子供たちも緊張がほぐれ始めてほっとすると同時に、季節の変わりめで温度差も激しく、疲れの出やすいときです。来月の始めには運動会もあります。

「**早寝・早起き・朝ごはん**」で生活リズムをととのえて、毎日元気に過ごしましょう！

1年生も4月18日（月）から給食が始まり、初めての給食や給食当番にとまどいながらも、一生懸命頑張っています。ご家庭でも給食についての話題を出していただけたらと思います。

給食の食材料について

柳沢小では、田無第四中分も含め、安全性を維持し、かつ大量の食材料を確保するために、各給食物資納入業者の方々にご協力をいただいております。

西東京市では、給食で使用した食材の産地を公表しています。農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は、基本事後公表となります。柳沢小では、ホームページにて、毎月産地公表をしております。4月分の産地については、本日ホームページにて公表する予定です。

☆ 米は、お米屋さんにご注文し、主に新潟県産のお米を使用しています。



☆ パンは、東京都の指定工場に依頼して、工場から学校に納品されます。月に1回程度、国産小麦粉を使ったパンを取り入れています。

☆ 調理用小麦粉は、北海道産小麦粉を使用しています。

☆ 飲用牛乳は、東京都の指定で協同乳業のビン牛乳です。

☆たまごは、冷凍液卵と普通の鶏卵を使い分けています。

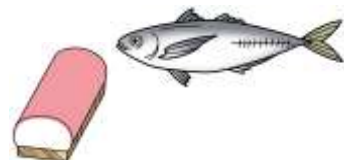


現在は、宮城県産または群馬県産のものを使用しています。

☆豚肉・鶏肉類は、国産のものを使っています。衛生管理上、給食室でのカットは行っていません。ハム・ウインナー類は、無添加のものを使用し、原料の豚肉は100%国産です。

☆魚介類は、国産または外国産（中国産以外）のもので、加工ルートが明確なものを使っています。

☆魚肉練り製品は、無添加で、原材料や加工ルートが明確なものを使っています。



☆野菜などの農産物は、国産のものを使用し、地場野菜も取り入れています。八ヶ岳中央農業実践大学校（長野県）や結いの里（新潟県）から産直野菜も取り寄せています。

☆果物は、地場産のものも取り入れ、「ぶどう・梨・キウイ」などは、市内の農家さんから届けてもらっています。

調味料類

- ◎ しょうゆは、キッコーゴの国産丸大豆を使用し、昔からの製法でゆっくり熟成させた無添加しょうゆを使っています。
- ◎ トマトケチャップ・ピューレは、国内産トマト100%使用のものを使っています。
- ◎ ソース類は、光食品（徳島県）から直送の有機野菜果物で作ったウスター・中濃ソースを主に使っています。
- ◎ マヨネーズは無添加の松田マヨネーズを使っています。

その他、給食の食材料は西東京市学校給食食品購入安全基準に従って納入されたものを使用しています。



安全な食材選びを基本とし、作り手の顔が見えるような給食作りを心がけていきたいと思っています。

※食材料のことで何か知りたいことがありましたら、栄養士 芦野までお声かけください。

運動会目指して栄養大作戦！

6月4日（土）の運動会に向けて、練習で忙しい日々が始まっています。そんなお子さんのために、ご家庭でも食事の面から応援してもらえたらと思います。「運動会目指して栄養大作戦！」です。練習期間中は、体力づくりのもととなるたんぱく質やミネラル（カルシウムや鉄分など）、スタミナのもとになる炭水化物や脂肪、からだの調子を整えるビタミンをバランスよくとることが大切です。牛乳は、たんぱく質やカルシウムがとても豊富です。学校がお休みの日でも、牛乳は毎日飲むようにしましょう！

エネルギー補給

運動のエネルギーの素になる「ご飯」「パン」「うどん」などの炭水化物の多い食事をしっかりととりましょう。



水分補給

普段でも汗をかいたときは、「水」や「麦茶」、「牛乳」または「スポーツドリンク」などで水分補給をしましょう。



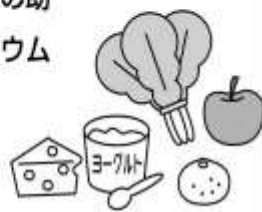
運動能力アップ1

筋肉をつくるたんぱく質を多く含む「肉」「魚」「大豆製品」などをとりましょう。



運動能力アップ2

エネルギーをつくるための助けとなるビタミン・カルシウムを多く含む「緑黄色野菜」「果物」「乳製品」などをとりましょう。



「朝ごはん」をきちんと食べましょう

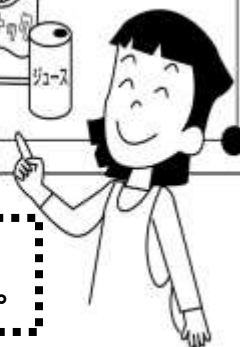


おなかをすかせて帰ったら…

「おやつ」の食べ過ぎや、「ジュース」の飲み過ぎに注意しましょう。



いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。



放射性物質検査について

西東京市では、消費者庁から貸与された放射性物質検査機器による市立小中学校、市立保育園等の給食食材放射性物質検査を実施しています。各施設、順番にその日の給食に使用する食材から1回当たり「4品目」を検査します。柳沢小学校では、調理前食材放射性物質検査を今年度4回実施する予定です。

また、調理済み食材の放射性物質検査を年に1回実施することになっています。こちらの検査は、検査機関へ委託し行います。

第1回目の調理前食材放射性物質検査を4月22日（金）に実施しましたのでここにお知らせいたします。

調理前食材放射性物質検査実施報告

4月22日（金）に検査を実施した食材（キャベツ・にんじん・玉ねぎ・鶏肉）について、全て不検出という結果が出ましたので、お知らせいたします。検査結果については、市のホームページでも公表されていますので、詳しい結果を見たい方は、市のホームページをご覧ください。

（西東京市ホームページ⇒教育委員会⇒トピックス）

東京学乳協議会学校給食用牛乳の放射性物質検査結果報告

東京学乳協議会が実施している学校給食用牛乳の放射性物質検査について、平成28年度4月実施分の結果が乳等省令の基準値に適合していたという情報提供がありましたので、ここでお知らせいたします。

詳しい結果を見たい方は、公益財団法人東京都学校給食会のホームページで公表されていますので、ご覧ください。

5月は、「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けたりするなど、リラックスする時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。