

# 10月給食だより

毎月19日は「食育の日」!!

NO.12 2017. 10. 17 一関市花泉学校給食センター

だ**いぶ**寒くなってきましたね。毎日寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

## 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。またむし歯や歯周病といった歯の病気も、歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりするなど生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

### 食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか?
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか?
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか?
- 甘いものを取りすぎていませんか?
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか?

### 運動のチェック!



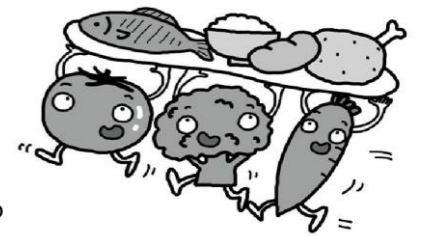
- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかりと体を動かしていますか?
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか?

### 休養のチェック!



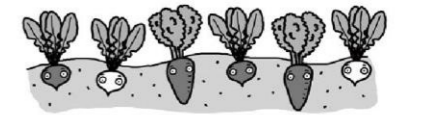
- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか?

## ● やさいの力 ● ～これからもよろしく!～



からだの調子を整えてくれるやさい。みんなが食べた肉や魚が体の中で筋肉や血になる。ときも、ごはんやパンがエネルギーになるときも、やさいの力がいらいます。大きくなるためには、なくてはならない食べ物、それがやさいなのです。

## がんばる! やさいたち



筋肉や血など、体をつくるもとになる食べ物は…  
魚や肉、大豆、牛乳・乳製品だよ。

でもただ食べるだけではだめだよ!  
体を動かしてはじめて筋肉がつくんだよ。

体を動かすためには…  
そう、ごはんをしっかり食べなきゃ。ごはんやパンは体を動かすエネルギーのもとになる食べ物だね。

ここで、やさいたちの登場だあ～!



やさいと  
なかよしになろうね!

魚や肉、ごはんやパンが体の役に立つためには、やさいたちのパワーが必ずいるのだ!  
やさいたちは、体の「おたすけマン」なのさ!  
ほかにもおなかの調子を整えたり、病気にかかりにくい体にしてくれたり、毎日、みんなの体を守るためにがんばってくれているんだ。

### ★9月の放射性物質測定検査結果 (一関市のホームページでも見ることができます。)

給食提供日	測定結果 (単位: Bq/kg)	
	放射性セシウム134	放射性セシウム137
1 9月4日	不検出(<4)	不検出(<7)
2 9月12日	不検出(<4)	不検出(<7)
3 9月22日	不検出(<5)	不検出(<8)
4 9月27日	5	不検出(<9)

【参考】厚生労働省が定めた食品中の放射性物質基準値  
〔放射性セシウムの新基準値(Bq/kg)〕  
平成24年4月1日施行  
飲料水 10  
牛乳 50  
一般食品 100  
乳児用食品 50

○本測定は、トリアスレーベクレルファインダー(シンチレーション放射線検種簡易測定機)を使用し、検出下限値が核種毎に10Bq/kg以下となるよう、測定時間を設定し測定しております。  
○測定結果の表示について  
・測定値が検出下限値未満の場合は「不検出(<〇〇)」と表示し、カッコ内の<(不等号記号)のあとに、測定された「検出下限値の数値」を表示しております。  
・「不検出(<検出下限値)」の表示は、放射性物質濃度が「測定された検出下限値」未満であったことを表します。これは、その測定の精度を示すものであり「<10」と表示されたものが「<5」と表示されたものより多くの放射性物質を含んでいるということではありません。

### 9月使用食材の産地

#### 《野菜・果物》

にんじん(北海道)、だいこん(青森県、岩手県)、じゃがいも(一関市)、ごぼう(岩手県)、パプリカ(オランダ、韓国)、キャベツ(青森県、岩手県、群馬県)、もやし(岩手県) 大豆もやし(岩手県)、たまねぎ(一関市)、ねぎ(一関市)、こねぎ(宮城県)、パセリ(北海道)、こまつな(宮城県)、きゅうり(一関市)、ピーマン(一関市、岩手県) チンゲンサイ(宮城県、茨城県)、夕顔(一関市)、とうがん(一関市)、なす(一関市)、なめこ(一関市)、みょうが(一関市)、しめじ(秋田県、山形県、新潟県)、えのきたけ(岩手県) ミノトマト(一関市、宮城県)、りんご(一関市、岩手県)、なし(一関市、茨城県)

#### 《冷凍食品》

おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、カットトマト(一関市)、ホールコーン(米国)、オクラ(国産)、むぎ枝豆(インドネシア)、里芋(国産)、いんげん(タイ) きぬさや(グアテマラ)、ブロッコリー(エクアドル)、4色ピーマン(国産)、かぼちゃ(国産)、冷凍玉ねぎ(国産)、かまぼこ(米国)、すいとん(岩手県)、冷凍液卵(国産)、油揚げ(国産) 炒り卵(国産)、ウィンナー(国産)、ちくわ磯辺揚げ(米国)、さんま筒切り(岩手県)、あじ開き(ニュージーランド)、さばのみそ煮(国産)、ハンバーグ(国産)、肉団子(国産) あさり(国産)、しらす(愛知県)、生揚げ(北米)、冷凍みかん(国産)、冷凍パイン(タイ)、ぶどうゼリー(米国産)

#### 《その他》

豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(藤沢町)、オムレツ(岩手県)、あじ(ニュージーランド)、ホキ(ニュージーランド)、鮭切り身(北海道)、こんにやく(群馬県) 豆腐(米国、カナダ)、豆乳(岩手県)、茹で大豆(一関市)、ほたて貝柱フレーク(国産)、干し椎茸(岩手県、国産)、たけのこ水煮(国産)、クリームコーン(国産)、れんこん(国産) カットさつまいも(国産)、カットエリンギ(国産)、切り干し大根(国産)、きくらげ(熊本県)、片栗粉(国産)、ささみフレーク(国産)、まぐろ油揚げフレーク(タイ)、すき昆布(三陸) カットわかめ(三陸)、ひじき(鹿児島県)、油麩(一関市)、バジル(米国)、オレガノ(トルコ)、レモン果汁(米国)、ゆず果汁(国産)、春雨(タイ)、白いりごま(中南米) 白菜キムチ(国産)、千切りたくあん(国産)、かつお節(国産)、米麺(一関市)、ブルーベリージャム(岩手県)、ねり梅(国産)、味付えのきたけ(国産)、おからパウダー(国産)