

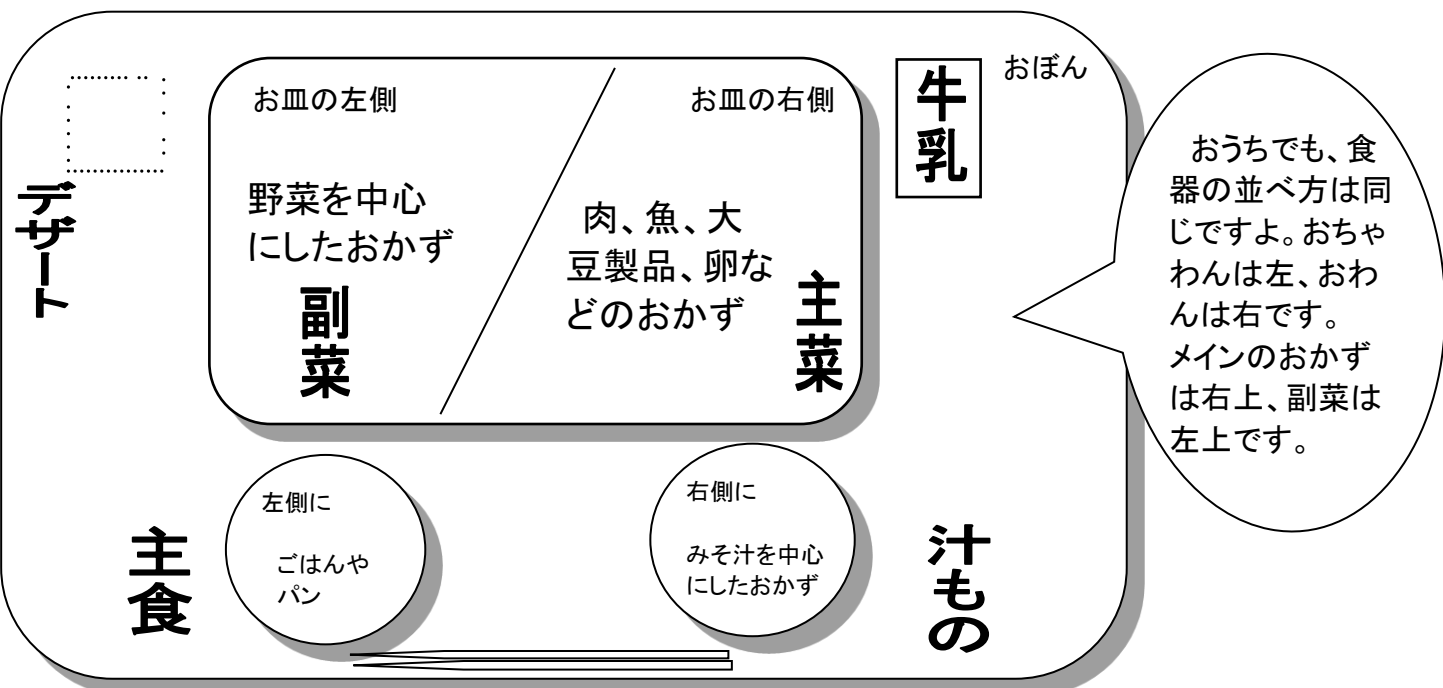
11月給食だより

毎月19日は「食育の日」!! NO.14 2017. 11. 15 一関市花泉学校給食センター

いいにほんしょく

11月24日は和食の日

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。和食は「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも、その特徴となっています。



「だし」を知ろう

「だし」とは、昆布やかつおぶしなどを煮た汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」になります。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。



こんぶ

昆布

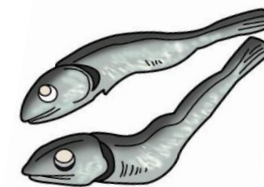
乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。



かつおぶし

鰹節

かつおを加熱・乾燥等加工した食品で世界一硬い食品といわれます。薄く削って使います。かつおにはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。



にぼし

煮干し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン産が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれにする働きがあります。

給食の汁ものは、「だし」を使って作ります。どの「だし」を使ったかわかりますか？「だし」は汁もの以外にも使われています。お家の方と一緒に「だし」を使った和食の料理を作ってみましょう。

★10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 10月4日	不検出(<5)	不検出(<8)
2 10月12日	不検出(<4)	不検出(<7)
3 10月20日	不検出(<5)	9
4 10月24日	不検出(<4)	不検出(<7)
5 10月30日	不検出(<4)	不検出(<7)

【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核種簡易測定機)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。

「和食」の基本のかたち~

体を動かすエネルギーも、体をつくったり、体を病気から守るために必要な栄養も、すべて毎日の食事から得られます。毎日バランスのよい食事にするためには、「主食+主菜+副菜」がそろった和食の基本形を意識しながら食べると、栄養のバランスが自然と整います。また、成長期の皆さんは、牛乳・乳製品や果物を加えることにより栄養バランスのよい食事につながります。



いろいろな食品を組み合わせると、主食・主菜・副菜を考えると、栄養バランスが自然と整ってくるよ!

毎日の食事は基本形になっているかな? 足りないものは足してみよう!

10月使用食材の産地

＜野菜・果物＞

はくさい(長野県、宮城県、一関市)、だいこん(青森県、千葉県、山形県、岩手県)、にんじん(北海道、青森県)、キャベツ(花泉町、岩手県)、きゅうり(宮城県)、じゃがいも(北海道)、さつまいも(茨城県)、たまねぎ(北海道、花泉町)、ねぎ(花泉町)、にら(栃木県)、ごぼう(岩手県)、赤パプリカ・黄パプリカ(花泉町)、なす(平泉町)、ピーマン(一関市)、ほうれん草(宮城県)、小松菜(一関市、岩手県)、豆もやし(岩手県)、もやし(岩手県)、まこもたけ(花泉町)、しめじ(秋田県、山形県)、えのきたけ(岩手県)、まいたけ(新潟県)、梨(花泉町)、りんご(一関市)、柿(和歌山県)

＜冷凍食品＞

カットマト(一関市)、おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、むきえだまめ(インドネシア)、ほうれん草(国産)、小松菜(国産)、ホールコーン(国産)、ブロッコリー(エクアドル)、ブロッコリー茎(エクアドル)、カリフラワー(国産)、グリーンピース(ニュージーランド)、いんげん(タイ)、かぼちゃ(国産)、だいこんの葉(宮城県)、さといも(国産)、ソテーオニオン(国産)、油揚げ(国産)、おから(北米)、ピーズミックス(国産)、あさり(国産)、さんまつみれ(国産)、しらす(愛知県)、いかカツごまフライ(国産)、白身魚のカリカリフライ(国産)、フランクフルト(国産)、ハンバーグ(国産)、信田煮(国産)、にら玉(国産)、うどん(国産)、月見だんご(国産)、いちごムース(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)、さけ(北海道)、さんま(宮城県)、さば(ノルウェー)、ホキ(ニュージーランド)、ささみフレーク(国産)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、ホタテ貝柱フレーク(国産)、こんにやく(群馬県)、春雨(タイ)、豆腐(北米)、茹で大豆(一関市)、たけこの水煮(国産)、れんこん水煮(国産)、きくらげ(国産)、干し椎茸(岩手県)、凍り豆腐(国産)、マッシュルーム(国産)、切り干し大根(国産)、米めん(一関市)、マカロニ(北米)、かやきせんべい(岩手県)、ビーフン(タイ)、コーンフレーク(国産)、片栗粉(国産)、味付きおかか(千葉県)、さきいか(国産)、カットわかめ(三陸)、レモン果汁(米国)、すりおろしりんご(国産)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、中南米)、栗(国産)