

12月給食だよ!

毎月19日は「食育の日」!! NO.16 2017. 12. 8 一関市花泉学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。とても寒い日が続いていますが、みなさん元気にすごしていますか? 岩手県はインフルエンザの流行シーズンに入ったそうです。これから、冬休み、クリスマス、お正月と楽しい行事が続きます。風邪やインフルエンザで体調を崩さないよう、食事前の手洗いや、朝・昼・夕と規則正しい食事をし、元気に新しい年が迎えられるようにしましょう。

「野菜」は、1日350g食べよう!

野菜は、主に体の調子を整える「ビタミン」や「無機質(ミネラル)」、「食物せんい」などの重要な供給源です。

厚生労働省の健康日本21(第2次)では、野菜の摂取量が増加することで、循環器疾患や糖尿病、消化器系のがんに予防的な効果があるといわれ、不足しないことが推奨されており、野菜の1日あたりの摂取量の目標値を350gとしています。しかし、現状での1日の平均摂取量は294g*であり、目標値まであと約60g不足しています。これは、目安として野菜の小鉢1皿分です。

毎日の食事に、小鉢1皿プラスする、汁物や炒め物の具を増やすなどして、「野菜1日350g」を目指しましょう。

緑黄色野菜120g+淡色野菜230g=350g

を目安に、いろいろな野菜を組み合わせる食べられるといいですね。

★冬休み中に「野菜1日350g」がどのくらいかな?というのを確認したり、1日で350gの野菜を食べるにはどのように工夫したらよいか?と考えながら おうちのひとと料理をしたりするのも楽しそうですね!

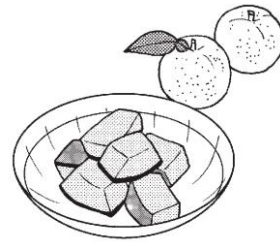
※厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査報告」より

野菜の重さの目安 (1つ当たりのおおよその値)



12月22日は冬至です!

今年の冬至は12月22日です。冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜が最も長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていくため、太陽がよみがえる日も考えられていました。



冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「運盛り」といって、昔から末尾に「ん」のつくものを食べると縁起がよいとされています。とりわけ「にんじん」「れんこん」「なんきん(かぼちゃ)」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(うどんの昔の言い方)」の7つは言葉の中に2回「ん」があり、とくに運を呼び込むといわれます。もともと「ん」はイロハ順でも最後の文字なので、昼がこの日を最後に再び長くなることにかけてのものだそうです。この7つの食べものにはカロテンやビタミンC、食物繊維、エネルギーとなる炭水化物が豊富に含まれ、栄養学的にも理にかなったものと言えますね。



★11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。)

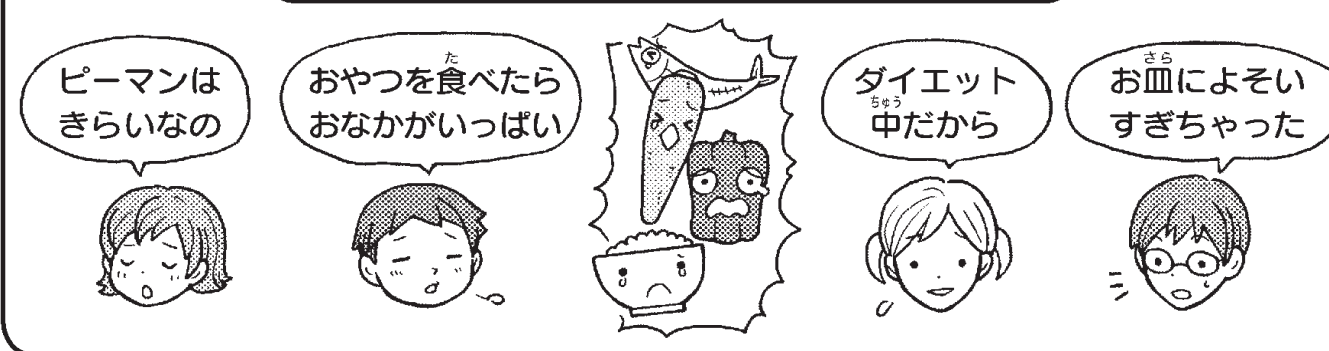
給食提供日	測定結果 (単位: Bq/kg)		【参考】厚生労働省が定めた食品中の放射性物質基準値 【放射性セシウムの新基準値(Bq/kg)】 平成24年4月1日施行
	放射性セシウム134	放射性セシウム137	
1 11月7日	不検出(<4)	7	飲料水 10 牛乳 50 一般食品 100 乳児用食品 50
2 11月15日	不検出(<6)	不検出(<9)	
3 11月24日	不検出(<4)	不検出(<7)	
4 11月29日	不検出(<5)	不検出(<8)	

○本測定は、トライアスラ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。

食べ物をごみにしないで

せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

こんな理由で食事を残していませんか?



11月使用食材の産地

《野菜・果物》

はくさい(一関市)、だいこん(花泉町)、にんじん(北海道、青森県)、キャベツ(岩手県、宮城県)、きゅうり(宮城県)、じゃがいも(北海道) さつまいも(茨城県、北海道)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(岩手県、宮城県)、ごぼう(岩手県、青森県)、かぶ(岩手県)、春菊(宮城県)、ピーマン(花泉町) チンゲンサイ(岩手県、宮城県)、もやし(岩手県)、まこもたけ(花泉町)、しめじ(新潟県、山形県)、えのきたけ(岩手県)、まいたけ(新潟県) エリンギ(国産)、梨(花泉町)、りんご(一関市)、柿(山形県)

《冷凍食品》

トマトピューレ(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)、菊(国産) ホールコーン(国産)、4色ピーマン(国産)、さやえんどう(国産)、ブロッコリー(エクアドル)、カリフラワー(国産)、グリーンピース(国産)、さといも(国産) さやいんげん(国産)、チンゲンサイ(国産)、ソテーオニオン(国産)、油揚げ(国産)、生揚げ(北米)、キムチ(国産)、あさり(国産)、しらす(愛知県) いかだんご(鳥取県、青森県)、さんまの削り節煮(国産)、手持ちししゃもフライ(ノルウェー、アイスランド、カナダ)、鮭の竜田揚げ(北海道) 根菜入りメンチカツ(国産)、豚肉シュウマイ(国産)、ハンバーグ(国産)、チキンナゲット(国産)、信田煮(国産)、豆腐ハンバーグ(国産) かぼちゃ野菜コロッケ(北海道)、冷凍卵液(国産)、すいとん(岩手県)

《その他》

豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(一関市、岩手県)、牛肉(岩手県)、ベーコン(藤沢町)、和風厚焼きたまご(岩手県)、さば(ノルウェー)、さけ(北海道) たら(アラスカ)、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)、しらたき(国産)、豆腐(北米) 茹で大豆(一関市)、藤沢納豆(岩手県、宮城県)、豆乳(岩手県)、たけのこ水煮(国産)、れんこん水煮(国産)、味付えのきたけ(国産) 干し椎茸(岩手県)、切り干し大根(国産)、片栗粉(国産)、かつお節(国産)、さきいか(国産)、たくあん(国産)、つぼ漬け(国産)、ひじき(鹿児島県) カットわかめ(三陸)、切り昆布(国産)、茎わかめ(国産)、ゆず果汁(国産)、いちごジャム(国産)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、中南米) 黒ねりごま(ポリビア、ベトナム)、舞茸ご飯の素(宮城県)