

# 1月給食だより

毎月19日は「食育の日」!! NO.18 2018. 1. 22 一関市花泉学校給食センター

寒さの厳しい日が多いですが、みなさん、体調を崩していませんか？かぜ、インフルエンザ、ノロウィルスの流行に注意を怠ってはいけません。特にこれからは受験など大切な日を間近に控える人々もいます。周りの人も一緒に「うつらない」「うつさない」よう気を付けましょう。

さて、1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食週間中は一関市の地場産品を使用した献立や、来月開催されるオリンピックにちなんだ献立などを取り入れています。また、1月中は中学3年生のみなさんからいただいた「アンコール献立」も給食に取り入れています。自分がアンコールを希望したメニューは出ているでしょうか？

## 中学3年生アンコール給食 人気メニューランキング!

### ★主食の部★

	花泉中	一関中	桜町中
第1位	ご飯(47票)	ご飯(40票)	ご飯(39票)
第2位	味付けご飯(31票)	パン(18票)	ナン(15票)
第3位	ナン(11票)	味付けごはん(4票)	パン(8票)

### ★主菜の部★

	花泉中	一関中	桜町中
第1位	豚肉のしょうが焼き(21票)	とり肉のから揚げ(17票)	キーマカレー(11票)
第2位	とり肉のから揚げ(6票)	豚肉のしょうが焼き(6票)	とり肉のから揚げ(6票)
第3位	ハンバーグ(5票) さばのみそ煮(5票)	ハンバーグ(3票) さばのみそ煮(3票)	ハンバーグ(5票)

### ★副菜の部★

	花泉中	一関中	桜町中
第1位	かみかみサラダ(32票)	梅和え(12票)	シャキシャキサラダ(14票)
第2位	海藻サラダ(26票)	かみかみサラダ(7票)	梅和え(7票)
第3位	ほうれん草のごま和え(5票) 米麺サラダ(5票)	ごま和え(6票) 春雨サラダ(6票)	かみかみサラダ(5票)

### ★汁ものの部★

	花泉中	一関中	桜町中
第1位	カレー(25票)	カレー(14票)	みそ汁(10票)
第2位	キムチスープ(15票)	みそ汁(7票)	カレー(9票) キムチスープ(9票)
第3位	せんべい汁(10票)	キムチスープ(6票) ミネストローネ(6票)	クラムチャウダー(7票)

### ★果物・デザート部の部★

	花泉中	一関中	桜町中
第1位	クレープ(33票)	ゼリー(15票)	なし(15票)
第2位	ケーキ(10票) 白ごまプリン(10票)	なし(7票)	りんご(14票)
第3位	タルト(7票)	りんご(6票)	いちごのムース(7票)

## ～メッセージ紹介～

・小学校と中学校で食べたキムチスープがとてもおいしく、とても印象に残りました。豚肉のしょうが焼きもおいしく、できればもう一回食べたいと思いました。

・私は9年間給食を食べてきました。毎日違ったメニューですごく楽しみでした。私はソフトボール部に所属していました。私の体がここまで強くなったのは給食のおかげです。夜遅くまでやるため、バランスの良い給食がなければ、私はやっていけなかったと思います。本当に感謝しています。大人になったらいつか給食をまた食べたいです。

・おいしい給食を毎日作ってくださりありがとうございます。もう少しでおいしい給食が食べられなくなると思うとさみしいです。栄養バランスがよい給食を毎日食べることができてうれしいです。また、岩手県産、一関産、花泉産など自分たちが住んでいる所の野菜などを使っている給食を食べることができてうれしいです。残りの給食が食べられる日は友達や先生と一緒に楽しく食べていきたいです。

・お弁当とは違っていつも温かいご飯が食べられて良かったです。特に給食のカレーは家の味と違っておいしかったです。

・いつも給食の副菜は、多くの野菜が入っているので体に良いなあと思っています。

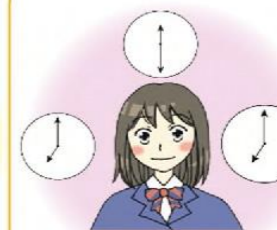
・私は、食べものの好き嫌いが激しく、食事が偏りがちになったことがありましたが、バランスよく栄養のある献立のおかげで、好き嫌いも減り、健康的な生活を送れたと感じています。たくさんの人たちとごはんを食べる楽しさも、知ることができました。9年間、本当にお世話になりました。ありがとうございました。

## 全国学校給食週間です

毎日の食生活を見直してみよう



健康のことを考えて、いろいろな食べ物をバランスよく食べている。



朝、昼、夕の1日3食を毎日、ほぼ決まった時間に食べている。



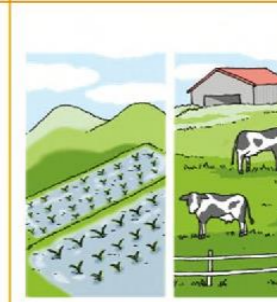
クラスの仲間と協力して給食の準備や後片付けができています。



あいさつやはしづかい、食事のマナーを守って、みんなと楽しい雰囲気の中で会食することができている。



たくさんの人々の協力や働きによって毎日の食事が成り立っていることを理解し、感謝して食べている。



食べ物を育む豊かな自然環境を守る大切さを知り、自分たちができていることをしっかり行っている。



ふるさとの自慢の食べ物や料理を知り、また日本の伝統的な食文化の特徴やよさについて理解し説明できる。

## ★12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。）

	放射性セシウム134	放射性セシウム137	【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
1 12月4日	不検出(<5)	7	飲料水 10 牛乳 50 一般食品 100 乳児用食品 50
2 12月12日	不検出(<5)	不検出(<8)	
3 12月20日	不検出(<6)	不検出(<9)	

○本測定は、トリ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はありません。

## 12月使用食材の産地

### ＜野菜・果物＞

はくさい(一関市)、だいこん(青森県)、にんじん(千葉県)、キャベツ(花泉町)、きゅうり(宮城県、宮崎県)、じゃがいも(北海道)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(花泉町)、こねぎ(宮城県)、ごぼう(岩手県)、かぶ(宮城県)、にら(茨城県)、ピーマン(宮城県)、もやし(岩手県)、しめじ(山形県)、えのきたけ(岩手県)、なめこ(花泉町)、赤パプリカ(宮城県)、パセリ(千葉県)、りんご(一関市)、みかん(和歌山県)

### ＜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)、チンゲンサイ(国産)、ほうれん草(国産)、小松菜(国産)、ホールコーン(国産)、さやいんげん(国産)、むきえだまめ(インドネシア)、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(ニュージーランド)、さといも(国産)、だいこんの葉(宮城県)、ソテーオニオン(国産)、油揚げ(国産)、おから(北米)、キムチ(国産)、あさり(国産)、白金豚ぎょうざ(岩手県)、じゃがいもとかぼちゃのコロッケ(国産)、野菜たっぷり春巻き(国産)、ハンバーグ(国産)、チキンみそカツ(宮城県)、チキンナゲット(国産)、チキンメンチカツ(国産)、いわしの梅煮(国産)、にら玉(岩手県)、スパニッシュオムレツ(岩手県)、ウインナー(千葉県)、いり卵(国産)、液卵(国産)、いか(青森県)、中華くらげ(タイ)、白玉だんご(国産)、米粉のカップケーキ(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)、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)、豆腐(北米)、茹で大豆(一関市)、凍り豆腐(国産)、豆乳(岩手県)、たけのこ水煮(国産)、マッシュルーム(国産)、きくらげ(国産)、ほししいたけ(岩手県)、切り干し大根(国産)、マカロニ(北米)、だんご粉(国産)、小麦粉(岩手県)、片栗粉(国産)、かつお節(国産)、味付けおかか(千葉県)、さきいか(国産)、たくあん(国産)、福神漬(国産)、つぼ漬(国産)、ひじき(鹿児島県)、カットわかめ(三陸)、茎わかめ(三陸)、レモン果汁(米国)、ゆず果汁(国産)、すりおろしりんご(岩手県)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、中南米)、米めん(一関市)、キャロットピラフの素(国産)