

5月給食だよ！



毎月19日は「食育の日」！！ NO.4 2018. 5. 16 一関市花泉学校給食センター

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

朝食のはなし

▶ 頭と体を目覚めさせる朝食の効果



もりもり
力がわいて
きたぞ！



脳を働かせるためのエネルギー源になる。

朝昼夕きちんと
食べたなら、とても
ちょうしが
いいぞ！



体温が上がり体の動きがスムーズになる。

うーん、
すっきり
出たぞ。
きもちいい！



胃や腸を刺激して、朝が来たことを
体に知らせる。そして排便をうながす。

朝食は1日
を元気に活動し、
健康的な生活リズム
をつくり出して
いくためにとても
大切な食事です。
子ども達と一緒に
朝食を食べる
ことの大切さを改
めて見直してはい
かがでしょうか。

めざましスイッチ朝食



なんだか頭が
さえてきた！



健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

朝食はんで学力と体力UP↑



朝食を毎日食べる人の方が、テストの平均正答
率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっ
ています。より充実した学校生活を送るためにも、しっ
かり朝食を食べましょう。

脳がエネルギー不足の状態だと、あくびが
でたり、ぼーっとしたり...

特に午前中の授業に集中するために、
主食・主菜・副菜をそろえた朝食は
欠かせません。

菓子パンやドーナツは
食事にならないよ～。



一関地方教育研究会学校給食部会



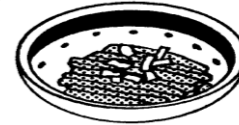
朝ごはん

何を食べれば

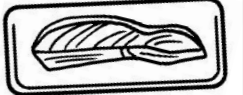
いいのかな？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくりまします。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。

③副菜
野菜、
果物など



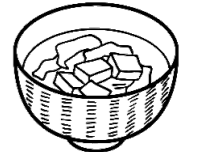
②主菜
魚料理、
肉料理、
卵料理など



①主食
ごはん、パン
めん類など



④汁物
みそ汁、
スープ、
牛乳など



朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

食べる意欲は生きる意欲

いただきま〜す



食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切
な働きがあります。また、心も豊かにしてくれます。
子どもは、常に、大人と同じことができるようになり
たいという欲求があります。行動に移すことで、
意欲のある子どもになります。

毎日、3回の食事は、大人と同じことができる自
己表現の機会です。

ぜひ、家族みんなで、食事をする機会を増やし、
楽しく団らんしましょう。

★4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 4月12日	6	不検出(<8)
2 4月17日	不検出(<6)	不検出(<9)
3 4月25日	不検出(<5)	不検出(<8)

【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。

4月使用食材の産地

＜野菜・果物＞

キャベツ(千葉県、神奈川県、愛知県)、だいこん(千葉県)、にんじん(青森県、茨城県、徳島県)、きゅうり(宮城県)、じゃがいも(北海道)、はく
さい(茨城県)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(群馬県、埼玉県)、こねぎ(宮城県)、パセリ(茨城県)、にら(栃木県)、ごぼう(岩手県、茨城県)、ピー
マン(茨城県、高知県)、赤パプリカ(韓国)、もやし(岩手県)、なめこ(花泉町)、しめじ(新潟県、山形県)、えのきたけ(岩手県、新潟県)、いち
ご(花泉町)、清見オレンジ(愛媛県)、あまなつ(愛媛県)

＜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)、さやえんどう(岩手県)、菜の花(国産)、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(国産)、ブロッコリー茎(エクアドル)、グリーンピース(ニュージーランド)、かぼちゃ(国産)、だいこんの葉(宮崎県)、
ソテーオニオン(国産)、油揚げ(国産)、しらす(愛知県)、さんまの甘露煮(国産)、かつお味噌フライ(宮城県)、フランクフルト(国産)、ハン
バーグ(国産)、スコッチエッグ(国産)、チキン味噌カツ(岩手県)、信田煮(米国、北欧)、ウインナー(国産)、液卵(国産)、絹厚揚げ(北米)

＜その他＞

豚肉(一関市)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(一関市)、ます(北海道)、さわら(青森県、宮城県、千葉県、東京都)、さけ(北海道)、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)、たけこの水煮(国産)、干し椎茸(国産)、凍り豆腐(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)、花麩(米国)、春雨(タイ)、片栗粉(国産)、味付きおおかか(千葉県)、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、北南米)、トマトピューレ(一関市)、いちごジャム(国産)、粉チーズ
(ニュージーランド)