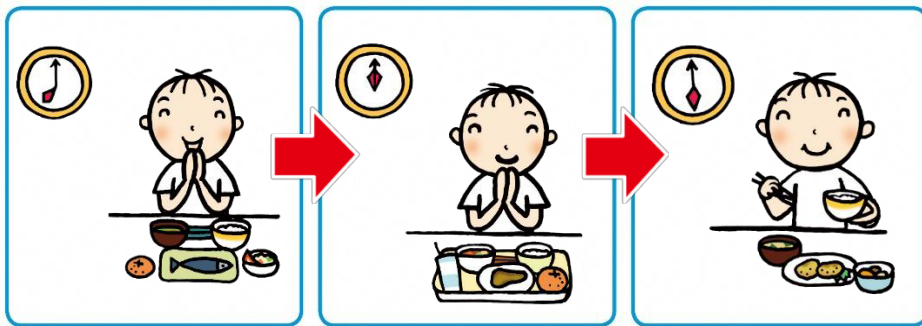




(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター H30.8.6 発行 【No.5】

毎日、暑い日が続いていますが、体調など崩さずに過ごすことができたでしょうか？
 いよいよ2学期が始まります。生活リズムが乱れているなあと感じている人は、朝ごはんをしっかりと食べて登校できるようにしていきましょう！

規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。

7月の食材産地一覧

※6月28日、7月6日、11日、17日、23日の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
えのきだけ	岩手	かぶ	埼玉	干し椎茸	国産	豚肉	岩手
しめじ	新潟	セロリ	茨城 長野	たけのこ水煮	徳島	鶏肉	岩手
なめこ	宮城	かぼちゃ	一関 山形 メキシコ	しらたき、こんにゃく	国産	きびなご	鹿児島
ほうれん草	岩手 宮城	オクラ	鹿児島	木綿豆腐	米国 岩手 国産	さば	ノルウェー
白菜	一関 北海道	パプリカ	韓国	生揚げ	岩手 一関 花巻	たら	北海道
キャベツ	一関	ズッキーニ	一関	油揚げ	米国	あじ	タイ
小松菜	一関	グレープフルーツ	南アフリカ	大豆	一関 花巻 平泉	いわし	北海道
ごぼう	群馬	バナナ	フィリピン グアテマラ	青大豆	岩手	あさり	国産
人参	一関 岩手	オレンジ	アメリカ	おから	一関 岩手	ベビーホタテ	青森
じゃがいも	一関 茨城	スイカ	新潟	ごま	南米 北南米	かつお節	鹿児島
大根	一関	冷凍みかん	和歌山	薄力粉	岩手	煮干しだし	千葉
玉ねぎ	一関	みかん缶	国産	かたくり粉	北海道	かつおだし	鹿児島
きゅうり	一関	パイン缶	タイ	油麩	一関	液卵	国産
トマト	宮城	黄桃缶	ギリシャ	麩	カナダ	みそ	一関
チンゲン菜	宮城	冷凍おろし生姜	国産	そうめん	カナダ オーストラリア	牛乳	一関
ねぎ	岩手 宮城	冷凍おろしにんにく	国産	米麺	一関	米	一関
曲がりねぎ	一関	冷凍ホールコーン	北海道	海藻サラダ	国産		
パセリ	宮城	冷凍オクラ	九州	のり	宮城	ささみフレーク	国産
にら	宮城 山形	冷凍ブロッコリー	九州	わかめ	三陸		
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍ブロッコリー茎	エクアドル	脱脂粉乳	国産		
なす	一関	冷凍ほうれん草	国産	ウインナー	国産		
ピーマン	岩手 青森	ダイスカットトマト缶	イタリア	ベーコン・ハム	岩手		

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

おやつのはなし



おやつは、「間食」といって、その名のとおり食事と食事の間にとるものです。おやつには「楽しみ」や「リラックス」の意味もありますが、とり方を間違えると大変。量やエネルギーが多すぎると、食事にも影響してきます。どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

▶守れていますか？ - おやつの約束 -

- お や つ の 約 束 -

その1 時間を決める その2 量を決める その3 組み合わせを考える

おやつを食べるときは、1日3回の食事がしっかり食べられるように、時間や量を決めて食べましょう。1日200kcalが目安です。

200kcalの目安



▶おやつ=お菓子...とは限らない！

おやつは必ずしもお菓子とは限りません。おにぎりや果物、乳製品もおすすめて。上手に組み合わせて食べましょう。

おやつにおすすめ



習い事やスポ少で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも上記のおすすめおやつを選んで食べると、上手に栄養がとれますよ。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会