

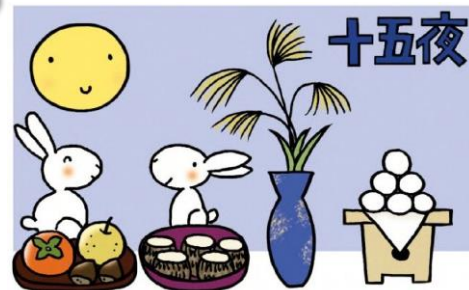
# 9月給食だよ!

毎月19日は「食育の日」!! NO.11 2018. 9. 13 一関市花泉学校給食センター

## 実習生さんが来ていました!

8月27日(月)~9月7日(金)の間、修紅短期大学2年生の阿部まなみさんが栄養士の実習をしました。

調理作業や学校での食に関する指導など、普段は学校で習っていることを実際に現場で実習しました。まなみさんは、多くの事を積極的に吸収し、さわやかな挨拶が印象的な実習生さんでした! 来年は栄養士として、活躍されることを祈っています! お疲れ様でした!



花泉学校給食センターで校外実習を行った皆さんの給食運営について、大切なことを知ることが出来ました。私が当時、当たり前のように食べていた給食はさまざまな方の支えによって、食べることが出来ていたということを実際に関わったことにより学ぶことが出来ました。今回の実習で学ばせていただいた調理業務や栄養業務、食育指導などの課題を今後に生かしていきたいです。10日間、本当にありがとうございました。



### ★8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 8月23日	不検出(<5)	不検出(<8)
2 8月29日	6	不検出(<9)

【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検核簡易測定機)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。

### 8月使用食材の産地

#### 《野菜・果物》

キャベツ(群馬県、岩手県)、にんじん(北海道)、セロリー(長野県)、ゴーヤ(茨城県)、夕顔(一関市)、ズッキーニ(花泉町)、じゃがいも(花泉町) たまねぎ(花泉町、北海道)、ねぎ(一関市)、スリムねぎ(宮城県)、にら(花泉町)、ごぼう(岩手県)、なす(一関市)、ピーマン(一関市) きゅうり(一関市)、だいこん(青森県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、しめじ(秋田県)、えのきたけ(岩手県)、なめこ(花泉町)、トマト(一関市)

#### 《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)、むきえだまめ(インドネシア)、ほうれん草(国産)、オクラ(国産)、ホールコーン(国産) クリームコーン(国産)、プロックリー(エクアドル)、カリフラワー(エクアドル)、さやいんげん(北海道)、4色ピーマン(国産)、チンゲンサイ(国産) ソテーオニオン(国産)、ゆで大豆(岩手県)、油揚げ(国産)、あさり(国産)、いか切り身(ペルー)、中華くらげ(国産)、もずく(沖縄県) しらす干し(愛知県)、いかボール(国産)、トマトピューレ(一関市)、ホキフライ(ニュージーランド)、いわしの梅煮(国産)、大麦入りハンバーグ(国産) 豚肉シュウマイ(国産)、彩り野菜とキャベツのメンチカツ(国産)、信田煮(米国)、炒り卵(国産)、液卵(国産)、冷凍パイナップル(タイ)

#### 《その他》

豚肉(一関市)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(一関市)、ささみフレーク(国産)、こんにやく(群馬県)、油麩(一関市)、豆腐(北米、カナダ) 無調整豆乳(国産)、たけこの水煮(国産)、ぜんまい水煮(国産)、干し椎茸(国産)、切り干し大根(国産)、片栗粉(国産)、かつお節(国産) カットわかめ(三陸)、茎わかめ(三陸)、レモン果汁(米国)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、中南米)、マカロニ(北米) すりおろしりんご(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

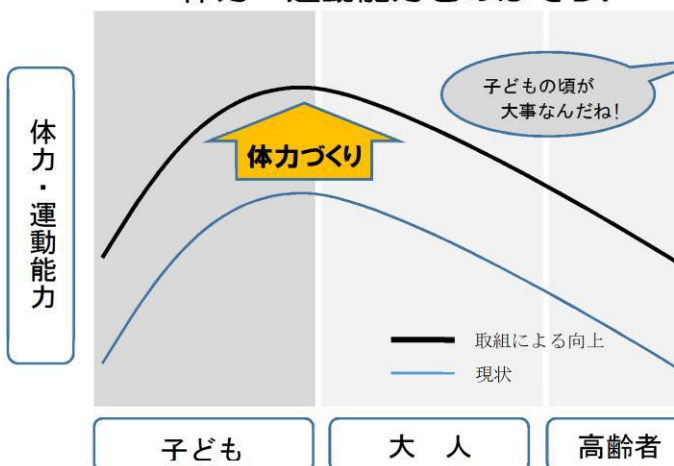
## 運動のはなし



1日60分以上運動をし、毎日朝食を食べ、睡眠時間を8時間以上とる子どもは、体力が高い傾向にあるよ!

体力・運動能力は子どもの時期に大きく発達して、大人から高齢者の時期では低下していきます。子どもの時期に運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。

体力・運動能力をのばそう!



### めざせ金メダル!!



### 1日60分1週間チャレンジ!

歩いて登校、手伝い、外遊び、スポーツなど、「取組むこと」「1日の運動時間」を記録してみよう!

取組むこと	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
(例) なわとび							
合計時間	分	分	分	分	分	分	分

さあ! 何分できたかな!?

1週間の合計時間

分

420分以上 → やったね! さすが! 君は金メダル  
 300~419分 → すごいね! 君は銀メダル  
 300分未満 → がんばったね! 君は銅メダル