

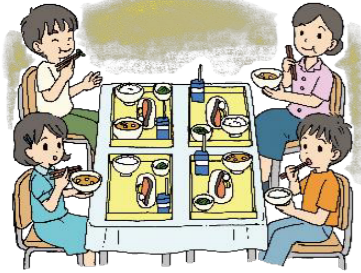
10月給食だより

毎月19日は「食育の日」!!

NO.13 2018. 10. 15 一関市花泉学校給食センター

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

楽しく食べる
雰囲気を作ろう!



大声をだして騒いだり、自分勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べられません。給食を食べる時は、楽しく食べる雰囲気づくりを心がけましょう。

みんなで一緒に
楽しめる話題を選ぼう!



みんながニコニコ食べると、さらにおいしくなります。人の嫌がる話や汚いものことなど、食事の場にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく
食べるまほうの言葉!



みんながおいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物のいろいろなおいしさをキャッチできる感性を磨いたり、教養を増やして「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。

★9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 9月3日	不検出(<5)	不検出(<9)
2 9月11日	5	不検出(<7)
3 9月19日	不検出(<5)	不検出(<8)
4 9月27日	不検出(<5)	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)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。

9月使用食材の産地

《野菜・果物》

キャベツ(群馬県)、だいこん(宮城県、青森県)、にんじん(北海道、青森県)、なす(一関市)、きゅうり(一関市)、じゃがいも(花泉町、宮城県、北海道)、はくさい(長野県)、たまねぎ(花泉町、宮城県、北海道)、ねぎ(花泉町)、こねぎ(宮城県)、にら(栃木県、茨城県、宮城県)、ごぼう(岩手県)、大葉(愛知県、)とうがん(花泉町)、ズッキーニ(宮城県、長野県)、チンゲンサイ(岩手県、宮城県)、パセリ(茨城県)、ピーマン(一関市)、赤パプリカ(花泉町)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、なめこ(花泉町)、しめじ(宮城県、秋田県)、えのきたけ(宮城県)、梨(花泉町)、オレンジ(オーストラリア)

《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)、さやいんげん(国産)、ほうれん草(国産)、小松菜(国産)、ホールコーン(国産)ブロccoli(国産)、ブロccoli茎(エクアドル)、グリーンピース(ニュージーランド)、大根葉(国産)、かぼちゃ(国産)、さといも(国産)、茹で大豆(岩手県)、油揚げ(国産)、おから(北米)、しらす(愛知県)、中華くらげ(タイ)、あさり(国産)、もずく(沖縄県)、ロースハム(国産)、鮭の塩焼き(岩手県)、あじフライ(タイ)、さば立田(国産)、春巻き(国産)、ハムカツ(国産)、フランクフルト(国産)、オムレツ(岩手県)、ほうれん草入りオムレツ(岩手県)、にら玉(岩手県)、肉入りワンタン(国産)、キムチ(国産)、絹厚揚げ(北米)、白玉餅(国産)、月見デザート(国産)

《その他》

豚肉(一関市)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(一関市)、ホキ(ニュージーランド)、鮭(北海道)、ホタテ貝柱フレーク(国産)、ささみフレーク(国産)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、こんにやく(群馬県)、豆腐(北米、カナダ)、たけこの水煮(国産)、れんこん水煮(国産)、干し椎茸(国産)、きくらげ(国産)、切り干し大根(国産)、米めん(一関市)、マカロニ(北米)、春雨(タイ)、片栗粉(国産)、小麦粉(岩手県)、味付きおおか(千葉県)、つぼ漬(国産)、カットわかめ(三陸)、レモン果汁(米国)、ゆず果汁(国産)、はちみつ(アルゼンチン)、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)、トマトダイス缶(イタリア)いわし(国産)

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

夜食のはなし

夜食をとりすぎて、朝ごはんをしっかり食べられなくなっている人はいませんか? 毎日健康に過ごすために、自分の生活にあった夜食について見直してみましょう。

▶食べるタイミングに注意!

夜食はできるだけとらないようにしましょう。夜遅くに食べると、体内に脂肪が蓄積されやすくなるため肥満の原因になる可能性があります。

寝る直前に食べるのはさげましょう。



▶食べる量に気をつけよう!

食べる分を小皿にとりわけて食べると、とりすぎをふせげます。

本を読みながら、テレビを見ながら…など何かしながら食べる、とついつい食べすぎてしまうので注意しましょう。



▶夜食を食べたくなったときは、消化の良いものを少量食べるようにします!

牛乳
カップ1杯

雑炊
軽く1杯

ミニおにぎり
1個

温かい食べ物は消化も良くておすすめです!

うどん
小どんぶり1杯

おでん
小皿1皿

くだものなら
小さめの
バナナ1本

ヨーグルト
ヨーグルト 1個

翌朝の朝ごはんに影響がでないものにしましょう。

ポイント!!

スナック菓子やチョコレートなどのお菓子、揚げ物、ラーメンは脂質が多く消化もよくありません。

また睡眠の妨げにもなるので夜食にはさげましょう!

正しい食習慣を身につけて健康な体をつくりましょう!

発行 一関地方教育研究会学校給食部会