

11月給食だより

毎月19日は「食育の日」!! NO.15 2018. 11. 12 一関市花泉学校給食センター

11月23日は勤労感謝の日です。

この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。

わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの方のおかげです。給食を残さず、おいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。



心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を



いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人(食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など)への感謝の意味があります。

心を込めてあいさつをしましょう。

★10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 10月1日	不検出(<5)	不検出(<8)
2 10月12日	不検出(<6)	不検出(<9)
3 10月17日	不検出(<5)	不検出(<8)
4 10月23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。

10月使用食材の産地

《野菜・果物》

はくさい(長野県、宮城県、岩手県)、だいこん(青森県、岩手県)、にんじん(北海道)、キャベツ(群馬県、岩手県)、きゅうり(一関市)、じゃがいも(北海道)、さつまいも(茨城県)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(花泉町、一関市、宮城県)、チンゲンサイ(岩手県、宮城県)、ごぼう(岩手県、青森県)、なす(一関市)、ピーマン(一関市)、かぶ(岩手県)、小松菜(一関市、岩手県)、レタス(長野県)、もやし(岩手県)、まこもたけ(花泉町)、しめじ(山形県、宮城県、新潟県)、えのきたけ(宮城県)、なめこ(花泉町)、冬瓜(花泉町)、梨(花泉町)、りんご(一関市)、かき(奈良県)、バナナ(フィリピン)

《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)、むきえだまめ(ベトナム)、小松菜(国産)、ホールコーン(国産)、ブロッコリー(エクアドル)、ブロッコリー茎(エクアドル)、ほうれん草(国産)、さやいんげん(国産)、かぼちゃ(国産)、4色ピーマン(国産)、さといも(国産)、ソテーオニオン(国産)、ゆで大豆(岩手県)、油揚げ(国産)、カットエリンギ(長野県)、菊(国産)、あさり(国産)、中華くらげ(タイ)、しらす(愛知県)、さんま(岩手県)、さけ(岩手県)、いわし開き磯辺フライ(国産)、ちくわの磯辺揚げ(北米)、いわしの梅煮(国産)、チキンナゲット(国産)、ハンバーグ(国産)、豆腐ハンバーグ(国産)、ショーロンポー(国産)、焼き栗コロッケ(国産、中国)、牛肉コロッケ(北海道)、スープ使用肉団子(宮城県)、すいとん(岩手県)

《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)、さば(ノルウェー)、いか(ペルー)、オムレツ(岩手県)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、ホタテ貝柱フレーク(国産)、こんにゃく(群馬県)、豆腐(北米)、豆乳(カナダ)、たけのこ水煮(国産)、れんこん水煮(国産)、きくらげ(国産)、干し椎茸(国産)、マッシュルーム(国産)、切り干し大根(国産)、米めん(一関市)、味付えのきたけ(国産)、かやきせんべい(岩手県)、かつお節(国産)、豆麩(北米)、片栗粉(国産)、つば漬(国産)、福神漬(国産)、トマト缶詰(イタリア)、パン粉(国産)、カットわかめ(三陸)、細切り昆布(三陸)、角切り昆布(北海道)、ひじき(鹿児島)、切りするめ(北海道)、レモン果汁(米国)、白いりごま(南米)、栗(国産)、ねり梅(国産)、ゆかりふりかけ(国産)、ごま塩(国産)、ブルーベリーヨーグルト(国産)、スティックチーズ(オーストラリア)

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

夕食のはなし



一日中勉強や運動をがんばった体は、脳や筋肉などいろいろなところが疲れています。その疲れた脳や筋肉を回復させるための栄養をとるのが夕食です。

家族みんなでそろって食卓を囲み、楽しく食事をして、心の栄養も補給したいですね。

▶明日の元気のもとになる!

わたしたちの体は、夜眠っている間に成長ホルモンが作られます。そのため、炭水化物やたんぱく質、ビタミン・ミネラルなど成長に必要な栄養をしっかりとることが大切です。

栄養をバランスよくとるためには・・・

基本の献立を大☆解☆剖



主食	主菜	副菜	汁物(飲み物)
<p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>

食後は2～3時間たってから寝るようにしましょう。胃や腸も寝ている間は休んでいます。食後すぐに寝てしまうと、胃や腸に負担を掛けてしまいます。また、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けましょう。

▶家族みんなで食事をしよう!

「孤食」という言葉があるように、家族がそろって食事をする機会が少なくなっているようです。家族で囲む食卓は、『旬のさんまは脂がのっているね。』『白菜がおいしい季節だから鍋物にしたよ。』など季節を感じたり、はしの持ち方などマナーを覚える場にもなります。

習い事やスポーツなどで毎日はなかなか難しいかもしれませんが、なるべく家族みんなで食卓を囲む機会を多くできるとよいですね。