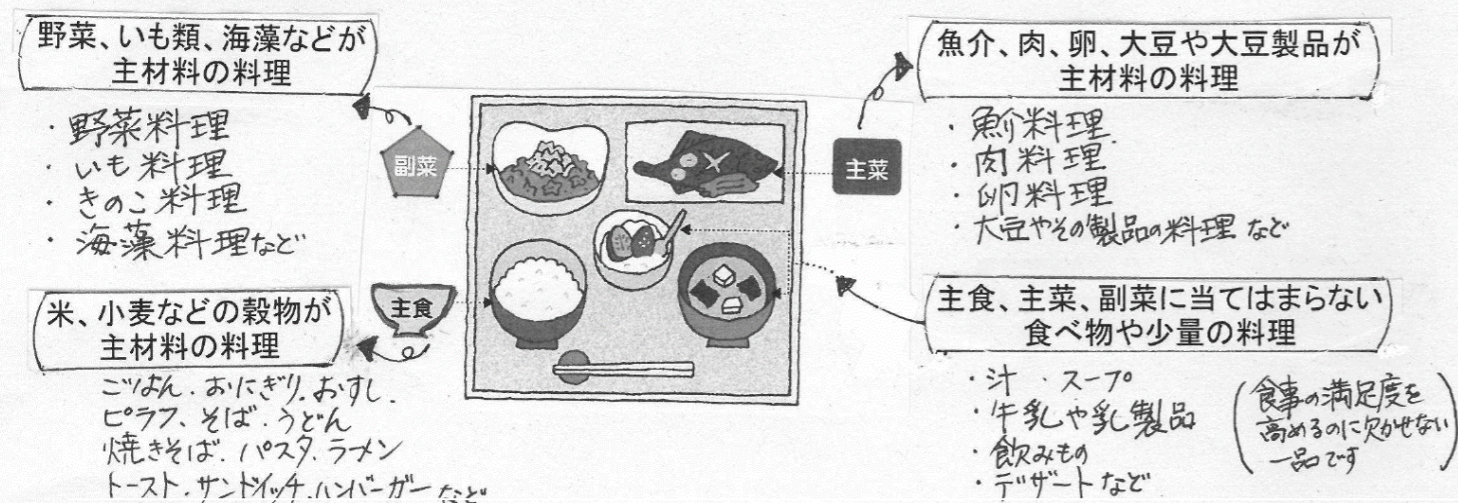


2月給食だより

毎月19日は「食育の日」!! NO.21 2019.2.14 一関市花泉学校給食センター

健康な食生活について考えよう

「バランス食事」の基本は、主食・主菜・副菜の組み合わせです



★1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 1月11日	不検出(<5)	不検出(<8)
2 1月17日	不検出(<6)	不検出(<9)
3 1月22日	不検出(<5)	不検出(<8)
4 1月28日	不検出(<5)	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。

1月使用食材の産地

《野菜・果物》

キャベツ(花泉町、神奈川県、茨城県)、だいこん(花泉町、千葉県)、にんじん(千葉県、茨城県)、きゅうり(宮崎県)、じゃがいも(北海道)、はくさい(花泉町、平泉町)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(花泉町、宮城県)、ごぼう(岩手県)、ピーマン(高知県)、赤パプリカ(韓国)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、水菜(茨城県)、しめじ(新潟県、富山県)、えのきたけ(長野県)、にら(茨城県、福島県)、りんご(一関市)、みかん(長崎県)

《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)、さやいんげん(米国)、ほうれん草(国産)、チンゲンサイ(国産)、ホールコーン(国産)、ブロッコリー(エケアドル)、グリーンピース(ニュージーランド)、かぼちゃ(国産)、だいこん葉(国産)、ソテーオニオン(国産)、茹で大豆(岩手県)、油揚げ(国産)、しらす(愛知県)、中華くらげ(タイ)、あさり(国産)、液卵(国産)、ウインナー(国産)、ハンバーグ(国産)、ハンバーグ(国産)、オムレツ(岩手県)、チキンナゲット(国産)、ちくわの磯辺天ぷら(北米)、白花豆コロッケ(北海道)、ハッシュポテト(北海道)、はっと(岩手県)、豆腐ステーキ(北米)、餅(一関市)、冷凍うどん(国産)、キムチ(国産)、納豆(国産)、絹厚揚げ(北米)、チョコバナナミニクレープ(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)、さば(ノルウェー)、ホキ(ニュージーランド)、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)、凍り豆腐(国産)、たけこの水煮(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)、春雨(タイ)、片栗粉(国産)、福神漬(国産)、ミックスピーズ(国産)、カットわかめ(三陸)、するめイカ(北海道)、レモン果汁(米国)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、北南米)、味付おかつ(千葉県)、トマトピューレ(一関市)、すりおろしりんご(国産)、トマトダイス缶(イタリア)、ミルメーク(国産)、舞茸ごはんの素(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

塩分のはなし



「血管と塩」ってどんな関係があるの?



岩手県の塩分摂取量は全国平均よりも多く、子どもへの影響が懸念されます。子どもの頃からの薄味習慣で将来の生活習慣病を予防しましょう。

▶なぜ、塩分をとり過ぎてはいけないか?

塩分の多い食生活が続くと、血圧が高くなります。ずっと血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、厚く、硬くなってしまいます。この血管が固くなった状態が動脈硬化で、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。



▶1日あたりの塩分量は?

6～7歳	5～5.5g 未満
8～9歳	5.5～6g 未満
10～11歳	6.5～7g 未満
12歳～	7～8g 未満 (大人と同じ)

(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

▶意外と知らない食品の塩分量

カップラーメン 1個 (汁ごと食べた場合)	4g～
ポテトチップス 1袋(70g)	1g
ソーセージ 2本	1g
スポーツドリンク 500ml	0.6g
食パン 6枚切 1枚	0.8g

▶料理を上手に減塩しよう!

① 調味料に含まれる塩分量を知る

② 旬の食材を選ぶ



③ 天然食品でだしをとる

昆布やかたお節、煮干し、干しいたけなどを使って、塩分のないうまみたっぷりのだしをとみましょう。

④ 酸味を生かす

酢、レモン、すだち、ゆずなどの柑橘類を利用すると、酸味だけでなくさわやかな香りも楽しめます。

⑤ 香辛料・香味野菜・種実類を上手に使う
辛味や香り、こくを加えることで、減塩しても物足りなさを感じない味付けにできます。

⑥ おいしいと思う味付けの塩分濃度を知る
塩分計を利用して、普段作っている料理(みそ汁など)の塩分濃度を測ってみましょう。一般的に0.9～0.8%以下が望ましいとされています。

