

食欲の秋 10月

食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食べ物を食べたいですね。



ちょうどいいおやつのは量はどれくらい？

「食欲の秋」とはいえ、おやつを食べ過ぎてしまうと、他の食事が食べられなくなったり、1日に必要なエネルギー量を超えてしまう危険があります。



約700 kcal

約650 kcal

おやつは元々、体の小さい子どもが食事ではとりきれない栄養を補うためのものです。食事の1つとして考えます。

めやすは

1日のエネルギー必要量の10～15%くらい（約200 kcal）です。
【お菓子のエネルギー】



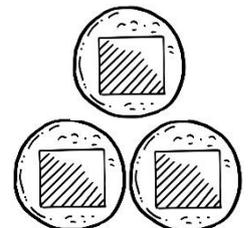
ポテトチップス（90g）
約500 kcal



チョコレート菓子（100g）
約500 kcal



シュークリーム（1こ）
約270 kcal



せんべい（3まい）
約120 kcal

エネルギー量の多いお菓子は食べ過ぎないように、1食分をお皿に取り分けたり、あらかじめ小さなサイズのものを買うようにしましょう。

おすすめのおやつは？



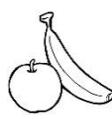
+



おにぎりとおちゃ



+



ヨーグルトとくだもの



+



せんべいと牛乳
（どれもだいたい200kcal）

栄養を補えて、お腹がもつものがおすすです



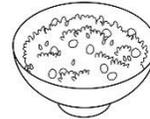
こんげつ しょうかい
今月のメニュー紹介



～ しらおかし しょうがくせい なまえ つ どうじょう
白岡市の小学生が名前を付けてくれたメニューがたくさん登場します ～

★ **こもれびのピラフ**

しらおかし とくさんひん
白岡市の特産品「ねぎ」をたくさん入れて作ったごはん。



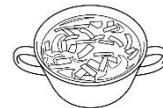
★ **しらトマフィッシュ**

しらおかし とくさんひん
白岡市の特産品「トマト」を入れたソースをかけた さかなりょうり 魚料理。



★ **しらおかわりシチュー**

しらおか ざいりょう み め しろ
白岡をイメージした材料も見た目も「白い」シチュー。



ほか め あいご こんだて あき しゅん た もの つか
他にも目の愛護デーにちなんだ献立や、秋が旬の食べ物を使った

りょうり
料理がたくさん登場します。楽しみにしてくださいね。



小・中学校の給食食材の放射性物質検査結果

白岡市では、給食に提供する食材について、各回2品目の放射性物質の検査を実施しています。

9月1回目、9月2回目の放射性物質検査結果についてお知らせします。

単位: Bq/kg

測定日	食材	産地	ヨウ素 131	セシウム 137	セシウム 134	セシウム 134・137 合算
令和元年	きゅうり	埼玉	不検出<15.1	不検出<12.0	不検出<14.7	不検出<26.6
9月3日	しめじ	長野	不検出<22.5	不検出<17.9	不検出<21.1	不検出<39.0
令和元年	もやし	埼玉	不検出<13.7	不検出<11.2	不検出<13.3	不検出<24.4
9月10日	チンゲンサイ	茨城	不検出<18.3	不検出<15.2	不検出<17.9	不検出<33.1

※「不検出」とは、検査機器が測定できる測定下限値未満(例: 不検出<12.2)であることを示しています

●測定方法: NaI シンチレーション検出器

●測定時間: 20 分

【参考】 食品中の放射性物質基準値(Bq/kg)

食品群	一般食品	牛乳	飲料水
基準値	100	50	10