

給食 だより 10月号

平成30年10月

白岡市教育委員会

白岡市立大山小学校



日増しに秋も深まり、勉強やスポーツなどに取り組みやすい季節になりました。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

また、この時期は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

おやつのとり方を考えよう！

みなさんは、どのようなおやつを食べていますか。おやつは、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。また、気分転換になり、心理的にもよい影響をもたらします。しかし、間違ったとり方をするとむしろ弊害になってしまいます。この機会に、おやつについて考えてみましょう。



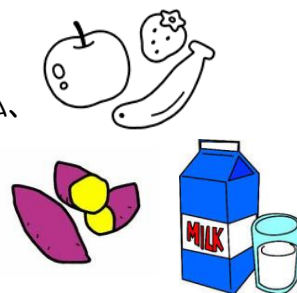
おやつのポイント

①食べる量を考える

1日に必要なエネルギー量の10～15%が適量です。200kcalを目安に！

②成長に必要な栄養素が補えるものを選ぶ

おやつも1回の食事と考えて、3回の食事です不足しがちなカルシウム、ビタミンなどをとりましょう。野菜・果物・乳製品を！



③時間を決める

食事の前に食べ過ぎたり、時間を決めずにだらだら食べたりすると、大切な3回の食事をきちんと食べられなくなります。

〈市販菓子のエネルギー量〉



チョコレート菓子
1箱 約500kcal



ポテトチップ
90g 約500kcal

パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は、血などに少量を取り分けて食べましょう。



10月は中国地方の郷土料理を提供します

★ばら寿司 ★あごじゃが ★大山おこわ ・ ・ ・ など

えびめし

ご飯にえびなどの具を入れて油で炒め、デミグラスソースやケチャップ、カaramelソースなどをベースにしたソースを絡めて仕上げた料理で、焼き飯やピラフの一種です。岡山の名物料理です。



けんちょう

山口県の郷土料理です。大根および人参と、崩した豆腐を油と一緒に炒め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けして汁気なくなるまで煮含めたものです。大根が大量に出回る冬場の家庭料理の一つとされています。

新メニューネーミングコンテスト

10月1日に(仮称)ふるさとご飯を学校給食で提供する予定です。

名前を決めるのは市内小学6年生の各クラスです。

新メニュー名が採用されたクラスには賞状とプレゼントを贈呈します。

※(仮称)ふるさとご飯は、大麦、長ねぎ、鶏肉、人参、とうもろこしが入った混ぜご飯です。



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
平成30年 9月6日	きゅうり	岩手	不検出<10.8	不検出<8.6	不検出<10.3	不検出<18.9
	チンゲンサイ	茨城	不検出<10.7	不検出<8.5	不検出<10.0	不検出<18.5
平成30年 9月20日	トマト	群馬	不検出<13.3	不検出<10.2	不検出<12.1	不検出<22.3
	キャベツ	群馬	不検出<16.9	不検出<13.4	不検出<15.7	不検出<29.1

※「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