

12月給食だより

平成30年度12月号

白岡市教育委員会

白岡市立大山小学校

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に乗りきるために、かぜの予防法について考えてみましょう。

えいよう
栄養



うんどう
運動



きゅうよう
休養



で

からだ ていこうりょく たか

体の抵抗力を高めましょう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪を予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。そのために大切なことは、1日3食栄養バランスのとれた食事を取り、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって体を休ませることです。この3つのバランスがとれていれば、健康な体を保つことができます。

☆ 栄養のバランスのとれた食事をする。

かぜの予防に役立つ栄養素



ビタミンA

皮膚やのどの
粘膜を丈夫に
します。



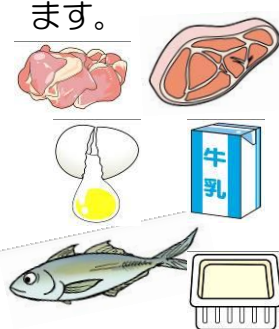
ビタミンC

寒さに対する抵抗
力を強くします。



たんぱく質

寒さで消耗した
体力を回復させ
ます。



脂質

外の寒さに体温を
うばわれないよう
にします。



栄養の偏った食事をしていると体の抵抗力がなくなり、風邪にかかりやすくなります。いろいろな食材を組み合わせることでバランスよく食べましょう。

☆ みそかつ

あいちけん みえけん きょうどりょうり
愛知県・三重県の郷土料理。とんかつ
にあか だし みそ と さとう しょうゆ、みり
んなどの調味料を合わせて作る甘辛
いソースをかけて食べます。



☆ ひきずり

なごや ぐらでは、すき焼きのことを「ひきずり」と呼びます。すき焼き鍋の上で肉をひ
きずるようにして食べたことから、そう呼ばれるようになりました。すき焼きには
ぎゅうにく つか 肉を使いますが、あいちけん なごや ぐらでは名古屋コーチンなどニワトリの飼育がさかんなので
とりにく つか 鶏肉を使っています。

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。
11月1回目、11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 11月1日	チンゲンサイ	茨城	不検出<13.0	不検出<10.3	不検出<12.0	不検出<22.3
	大根	茨城	不検出<12.4	不検出<10.1	不検出<11.9	不検出<22.0
平成30年 11月15日	さつまいも	茨城	不検出<12.4	不検出<10.2	不検出<11.8	不検出<22.0
	人参	千葉	不検出<15.0	不検出<12.1	不検出<14.0	不検出<26.1

※「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