

平成24年

きゅうしょくだより6月

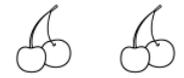
家庭配布用

桜小学校



<6月の給食の目標>

- ◎ よくかんで食べよう。
- ◎ 朝食を食べよう。



もうすぐ梅雨です。ムシムシ・ジメジメした気候になると体は疲れやすくなり、体調をくずしやすくなります。こういう時こそ気をひきしめ、規則正しい生活が大切です。「だるいから食べない」と言うことのないように、きちんと三度の食事をするようにしましょう。

cook*cook*cook*cook*cook*cook*cook*cook

給食レシピ

<タンドリチキン>

1日のこんだてから

材料 (4人分)	
とり肉50g程度	4切れ
にんにく	1g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
ヨーグルト(無糖)	15g
ケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
カレー粉	2g
サラダ油	適量

- ① とり肉は火が通りやすいように、スジをとって皮にフォークで穴をあける。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ とり肉に②のにんにくと調味料で下味をつけ、オープンもしくはフライパンで焼く。

たいせつ 大切です！朝ごはん

朝おきた時、しっかり目が覚めたと思っても実際はまだ活発に動ける状態になっていません。そこで、朝ごはんを食べると脳や体にエネルギーが補給されて体温が上昇するため、体全体が活性化して本当に目覚めることができます。朝から元気に活動するために、脳と体の目覚ましになる朝ごはんを毎日しっかり食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると

排便をうながす。



体温が上がる。

やる気や集中力がでる。

エネルギーや栄養素が補給され、体が活発に活動しはじめます。

朝ごはんを食べないと

イライラする。



太りやすくなる。

体がだるくなる。

朝ごはんではエネルギーを補給しないと、体が目覚めず、疲れやすくなります。

<みそかんぱら>

4日のこんだてから

材料 (4人分)	
じゃがいも(小さい)	300g
揚げ油	適量
みそ	大さじ1
さとう	大さじ1・1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2

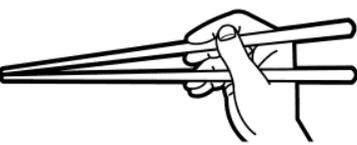
- ① じゃがいもは皮つきのままきれいに洗い、水気を切る。
- ② じゃがいもを油で揚げる。
- ③ 酒とみりんのアルコール分をとばし、砂糖とみそを合わせ、②のじゃがいもをからめる。

しょくいくがっかん

6月は食育月間です

平成17（2005）年に成立した食育基本法をふまえて、政府より決定された食育推進基本計画では、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月が「食育月間」と定められ、毎月19日は「食育の日」となりました。

ご家庭でも「食」についての正しい知識を身につけるために、日常生活の中でいろいろと見直してみましょう。

<p>よくかんで食べていますか？</p> 	<p>ごはんの配膳の仕方は大丈夫ですか？</p> 	<p>はしはきちんと持っていますか？</p> 
<p>旬のものを食べていますか？</p> 	<p>産地を確認して買い物をしていますか？</p> 	<p>好き嫌をしないで、バランスよく食べていますか？</p> 

はやね はやお あさ ちょうさ じっし 早寝・早起き・朝ごはん調査を実施します

今年度も、6月18日～24日の1週間の「早寝・早起き・朝ごはん」の調査を行います。なお、調査結果は「給食だより」等でお知らせいたします。

給食の放射性物質の検査結果についてお知らせいたします。

5月に行われた、給食の放射性物質結果をお知らせいたします。

給食食材検査日		検査結果	
		ヨウ素131	セシウム134・137の合計
5月 8日	給食1食分	不検出	不検出
5月15日	給食1食分	不検出	不検出
5月22日	給食1食分	不検出	不検出
5月29日	給食1食分	不検出	不検出

測定器：ペルトールドジャパン株式会社製ガンマ線スペクトロメーター（ドイツ製）

検出限界値：10 ベクレル以下

- * なお、測定結果は郡山市のホームページで公開されております。
- * 6月12日（火）、19日（火）、26日（火）が桜小学校の給食の検査日です。

5月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

人参（徳島、静岡、千葉）、玉ねぎ（北海道、佐賀、和歌山）、キャベツ（茨城、神奈川）、かぶ（埼玉）、大根（千葉）、ごぼう（青森）、セロリ（静岡）、もやし（福島県郡山市）、ねぎ（埼玉、群馬）、生姜（高知）、にんにく（青森）、にら（栃木）、パセリ（福岡、千葉）、ほうれん草（茨城、栃木）、小松菜（茨城、栃木、青森）、アスパラガス（佐賀）、ピーマン（茨城）、ミニトマト（愛知、熊本）、じゃがいも（鹿児島）、さといも（宮崎）、冷凍さやいんげん（北海道）、冷凍コーン（北海道）、冷凍グリーンピース（アメリカ、ニュージーランド）、まいたけ（新潟）、しめじ（長野）、えのき茸（新潟）、乾燥だいたい（青森）、納豆（福島県郡山市22年産大豆）、生わかめ（徳島）、笹かまぼこ（宮城）、かえり煮干し（瀬戸内）、むきえび（インド）、鶏肉（岩手、宮城、青森）、豚肉（群馬、山形、宮城、福島）、無添加ベーコン（栃木、岩手、宮城）、無添加ハム（栃木、岩手）、鶏卵（栃木）、ヨーグルト（愛知、岡山）、調理用牛乳（山形）、牛乳（福島）、学校給食米（郡山市23年産）