

平成24年

家庭配布用

きゅうしょくだより9月

桜小学校

なが なつやす お がつき
長い夏休みも終わって、2学期がはじまりました。まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れ
がでやすい時期でもあります。栄養のバランスに気をつけながら、なんでも食べて元気
に2学期を過ごしましょう。

せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

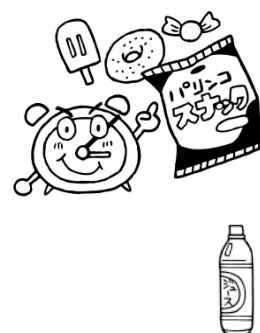
なつやす ちゅう きそくだ せいかつ おく ひと せいかつ た なお
夏休み中に規則正しい生活が送れなかった人は、はじめに生活のリズムを立て直し
ましょう。まずは早起きをして、時間に余裕をもって朝ごはんを食べましょう。そして、夜
は早く寝てしっかり疲れをとりましょう。

あさ た 朝ごはんを食べよう。

あさ りょう からだ
朝ごはんは脳や体
を目覚めさせて、1日の
かつりよくげん たいせつ
活力源になる大切な
しょくじ
食事です。
しっかり食べて健康
からだ
な体をつくりましょう。



おやつはじかん りょうをきめて食べよう。



おやつは時間を
きめて、お皿やコッ
プなどにとりわけ
て食べすぎないよ
うに気をつけましょ
う。

よる はやね はやお 夜更かししないで 早寝・早起きしよう。

ねむ はい じかんご
眠りに入ってから2時間後
くらいに成長ホルモンが
ぶんびつ
分泌されます。
こ すこ
子どもたちの健やかな
せいちょう はやね はやお
成長のために、早寝・早起
きを心がけ、生活のリズ
ムを整えましょう。



た バランスよく食べよう。



ごはんやパンなどの主食だけでは栄養のバ
ランスが偏ってしまいます。主食・主菜・副菜・
汁物をそろえて、いろいろな食品をバランスよ
く食べましょう。

<9月の給食の目標>

- ただ はいぜん
正しく配膳しよう。
- きそくだ しょくじ
規則正しい食事をしよう。



なつ かいしょう 夏バテを解消しましょう

あつ ひ つづ たいちよう くす しょくよく
暑い日が続いていると、体調を崩しやすくなります。食欲がなかったり、やる気がで
なかったり、体 がだるく感じるといった症状の人は夏バテかもしれません。夏バテを
解消するには、十分な休養と栄養補給を行い 体を休ませることが大切です。 balan
スのとれた食事を心がけ、疲れをとるためにもぐっすり眠るようにしましょう。



じゅうぶん きゅうよう 十分な休養

なつ かいしょう
夏バテを解消するには、疲れをため
ないことが大切です。寝る30分から
1時間前にぬるめのお風呂に入ると早
く寝付くことができます。毎日、きち
んと睡眠時間を確保して、その日の疲
れはその日に取り除くようにしましょう。

しょくじ バランスのとれた食事

なつ かいしょう
夏バテを解消するには、水分をしっかり
とり、いろいろな食材をバランスよく食べ
ることが大切です。特にとりたい栄養素
は、疲労回復に有効なビタミン B1 と
抵抗力がつくタンパク質です。食欲を
刺激する香辛料や香りの強いもの、食を
すすめる酢を使うなどして、料理にも
工夫をしてみましょう。

2学期の給食がスタートしました

8月28日(火)から2学期の給食が始まりました。連日、気温30度越えの給食室ですが、衛生には十分注意しながら安全でおいしい給食作りをしていますのでよろしくおねがいします。

給食室の様子



子どもたちの様子



学校だよりでお知らせしましたが、2学期から桜小学校に放射性物質測定機器が導入されました。

8月23日から給食の食材の検査を行いました。8月28日～31日に使用する食材の検査結果はヨウ素131、セシウム134・137の合計ともに不検出でした。

8月に実施した給食1食分の検査結果は下記のとおりです。

検査日		検査結果	
		ヨウ素131	セシウム134・137の合計
8月28日	給食1食分	不検出	不検出
8月29日	給食1食分	不検出	不検出
8月30日	給食1食分	不検出	不検出
8月31日	給食1食分	不検出	不検出

測定器:ベ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LB2045
検出限界値:10 ベクレル以下

8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

玉ねぎ(兵庫、北海道)、人参(北海道)、セロリ(長野)、ねぎ(茨城)、にんにく(青森)、生姜(高知)、キャベツ(群馬)、もやし(福島県郡山市)、ピーマン(茨城、青森)、パセリ(長野)、エリンギ(長野)、じゃがいも(茨城、北海道)、ぶどう・デラウェア(山形)、冷凍パイナップル(フィリピン)、冷凍コーン(北海道)、冷凍大豆(北海道)、冷凍枝豆(北海道)、豚肉(群馬、山形)、鶏肉(岩手)、無添加ハム(岩手)、無添加ベーコン(千葉、鹿児島、栃木)、牛乳(福島)、調理用牛乳(山形)