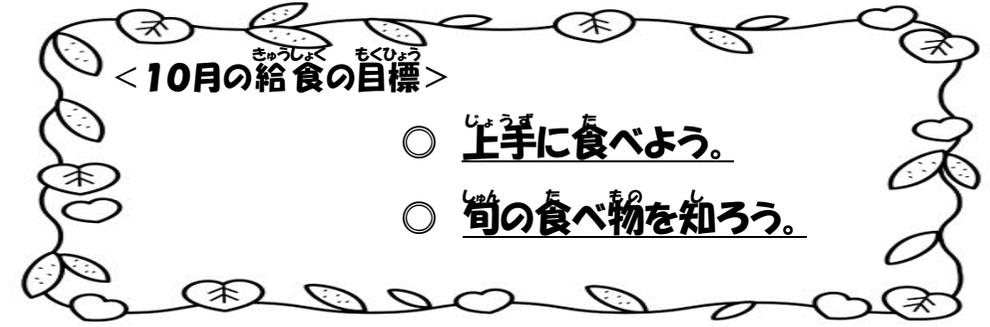


きゅうしょくだより10月

桜小学校

空は深く澄みわたり、さわやかな季節となり、10月はさまざまな行事もおこなわれます。スポーツ・行楽・芸術・読書、そして味覚の秋の到来です。毎日、おいしく食事をとり食べすときには注意しながら、運動に勉強にがんばりましょう。



- 上手に食べよう。
- 旬の食べ物を知ろう。

上手に食べよう!

姿勢よく、上手に食べていますか? まだ、できていない人は意識して直すように心がけましょう。

姿勢に気をつけて食べよう



- ・背中はまっすぐかな?
- ・ひじをついていないかな?
- ・足はそろえているかな?

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく、消化が良くなるといった利点があります。背中を丸めず、背筋を伸ばして食べるようにしましょう。

食器をきちんと持とう



親ゆびは、わんのへりにかける。

糸底の下に、ほかの4本のゆびをそろえておき、わんをささえる。

ご飯を食べる時、ご飯茶碗をきちんと持って食べるようにしましょう。また、ご飯茶碗のも持ち方も覚えましょう。

× マナー違反に注意しましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする。



お茶碗をもたないで、おいたまま食べる。



9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

キャベツ(群馬、岩手)、玉ねぎ(北海道)、ねぎ(青森、栃木、茨城、長野)、もやし(福島県郡山市)、ごぼう(宮崎)、大根(青森、北海道、岩手)、白菜(長野)、なす(茨城)、生姜(高知)、にんにく(青森)、セロリ(長野)、人参(北海道)、さやいんげん(群馬、岩手)、ほうれん草(群馬、栃木、千葉)、小松菜(栃木、埼玉)、ピーマン(茨城)、かぼちゃ(北海道)、パセリ(千葉、長野)、ミニトマト(北海道)、冷凍コーン(北海道)、冷凍えだまめ(北海道)、冷凍かぼちゃペースト(北海道)、じゃがいも(北海道)、さつまいも(千葉)、里いも(宮崎)、白ささぎ(北海道)、冷凍だいず(北海道)、納豆(福島県郡山市22年産大豆)、まいたけ(新潟)、しめじ(宮城)、えのき茸(新潟)、エリンギ(長野)、なし(茨城、栃木)、ぶどう・デラウェア(山形)、アップルシャーベット(青森)、わかめ(徳島)、するめ(北海道)、むきえび(インド)、豚肉(群馬、山形、徳島)、鶏肉(岩手、宮城、青森)、無添加ベーコン(岩手、栃木)、焼きぶた(栃木)、鶏卵(栃木)、牛乳(福島)、調理用牛乳(山形)、ヨーグルト(岡山)

給食レシピ <焼き豚入り香味あえ> 作ってみましょう

5日のこんだてから

材料(4人分)

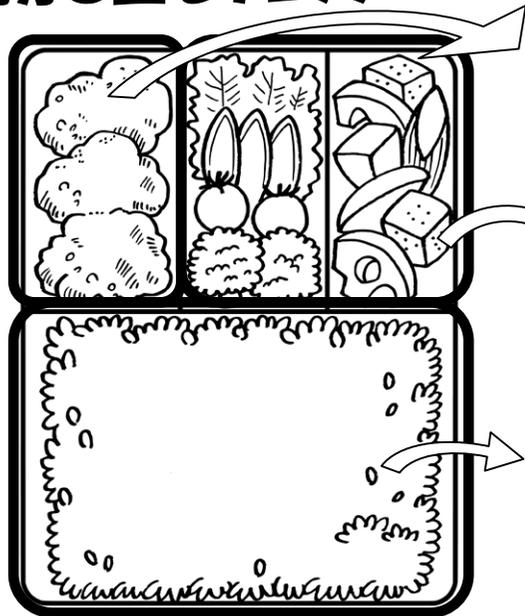
- 焼き豚・・・40g
- もやし・・・220g
- ねぎ・・・12g
- しょうが・・・1.5g
- さとう・・・小さじ2/3
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酢・・・小さじ1・1/2
- 白いりごま・・・2g

- ① ねぎの白い部分としょうがをみじん切りにする。
- ② ①と調味料を煮て、冷ましておく。
- ③ 焼き豚はせん切りにし、蒸して冷ます。もやしも茹でて冷ます。
- ④ ③と②の調味料をあわせ、白いりごまをかける。

栄養のバランスがとれた弁当のつめ方

主食、主菜の量はそれぞれ適切ですか？ 主食3：主菜1：副菜2の割合がよいとされています。

配分と量をチェック (3・2・1 お弁当箱法)



しゅさい
主菜 1

ふくさい
副菜 2

しゅしよく
主食 3

しゅしよく 主食

こめ
米・パン・めんなど
たんすいかぶつ おお ふく
で、炭水化物が多く含
まれていて、体内でエ
ネルギー源になります。

しゅさい 主菜

ぎょかい にく たまご
魚介・肉・卵など
で、タンパク質が多く
含まれていて、骨や
筋肉など体をつくるも
とになります。

ふくさい 副菜

やさい くだもの
野菜・果物などで、
ビタミンやミネラルが
多く含まれ、体の
調子を整えます。

給食レシピ 材料(1人分)

- コッペパン・・・1ヶ
- ココアパウダー・・・2.5g
- 粉糖・・・7g
- あげ油・・・適量

<ココアあげパン> 作ってみましょう

- ① ココア、粉糖をまぜあわせておく。30日のこんだてから
- ② コッペパンを油であげる。
- ③ ②のコッペパンに①をまぶす。

PK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK

放射性物質の検査結果についてお知らせいたします。

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。

9月に行った給食の食材の検査結果は、9月3日～28日はヨウ素131、セシウム134・137の合計とも不検出でした。

9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。

けんさび 検査日		検査結果	
		ヨウ素131	セシウム134・137の合計
9月 3日	給食1食分	不検出	不検出
9月 4日	給食1食分	不検出	不検出
9月 5日	給食1食分	不検出	不検出
9月 6日	給食1食分	不検出	不検出
9月 7日	給食1食分	不検出	不検出
9月10日	給食1食分	不検出	不検出
9月11日	給食1食分	不検出	不検出
9月12日	給食1食分	不検出	不検出
9月13日	給食1食分	不検出	不検出
9月14日	給食1食分	不検出	不検出
9月18日	給食1食分	不検出	不検出
9月19日	給食1食分	不検出	不検出
9月20日	給食1食分	不検出	不検出
9月21日	給食1食分	不検出	不検出
9月24日	給食1食分	不検出	不検出
9月25日	給食1食分	不検出	不検出
9月26日	給食1食分	不検出	不検出
9月27日	給食1食分	不検出	不検出
9月28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