

きゅうしょくだより1月

桜小学校

あけまして おめでとうございます

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。今年もいい年にしたいですね。

食べすぎ、飲みすぎなどで体調をくずしている人はいませんか。寒さはこれからが

本番です。何でも食べて、寒さを吹き飛ばしましょう。

～1月24日から30日は全国学校給食週間です～

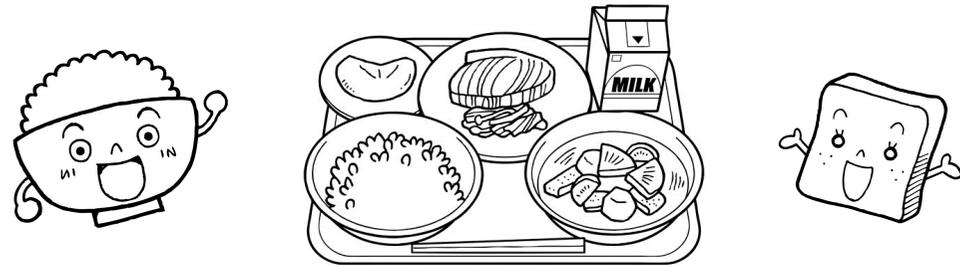
学校給食は、明治22年に貧困児童を救済する目的で始められましたが、昭和19

年に戦争のため給食が中断されました。戦後、昭和21年12月24日から、東京・

神奈川・千葉の三都県の学校で全児童を対象に試験給食が行われました。これを

記念して、毎年、冬休みと重ならない1月24日から1週間を全国学校給食週間と

し、学校給食のより一層の充実を図っています。



<1月の給食のめあて>

○ 感謝して食べよう。

○ 地場産物や伝承料理を知ろう。



給食ができるまで

<放射性物質検査>
 ① 県内で生産された米
 [全袋検査] (福島県)
 ② 玄米及び精米の検査
 (JA郡山市)
 玄米の検査 [抽出検査]
 ↓
 精米の検査 (抽出検査)
 ③ 2～4日前食材の事前測定
 (桜小学校)
 給食で使う食材を事前に
 一度測定し、万が一10ベクレ
 ル/kg以上のものである
 場合は、給食には使わず産地替
 えの食材もしくは代替品を使
 うようにします。
 ④ 当日：1食分まるごと測定
 (桜小学校)
 子どもたちが食べる1食分まる
 ごと(ご飯やパンなどの主食、
 牛乳、副食)を子どもが喫食す
 る前までに検査し、その時点でも
 10ベクレル/kgを越えていれ
 ば、食用には供せず、代替品(レ
 トルトカレー)を食べるようにしま
 す。

① 1ヶ月前： 栄養士が成長期の児童の健康を考え、栄養
 バランスのとれた献立を作成し、食材の注文
 をします。
 ↓
 ② 当日8:10
 朝、8時10分までに給食を作る
 調理員のみなさんは、健康状態や服装な
 どの衛生チェックをおこないます。
 ↓
 ③ 当日8:10～9:00
 9時までに当日使う食材を持ってき
 てもらい、品質や賞味期限、温度などの
 チェックをおこないます。
 ↓
 ④ 当日8:20～11:40
 調理を行います。
 作業がかわるたびに手洗いをし、
 揚げ・蒸・焼・ゆでる等、調理中の食品
 の温度を確認し、記録します。
 ↓
 ⑤ 当日11:45～12:00
 当日の給食を校長先生が実際に食
 べて味や量、安全を確認する検食をし
 ます。
 ↓
 ⑥ 当日12:15～12:55
 児童が給食の準備をして食べます。

* 放射性物質検査結果：玄米及び精米の検査結果は郡山市のホームページでご覧いただけます。食材の事前測定および1食分まるごとの測定結果は桜小学校の学校だより及びホームページでご覧いただけます。

かぜを予防しよう！

かぜはいろいろな原因で起こる呼吸器の急性炎症性の病気です。

かぜは①寒さ・暑さなどの温度の変化②ウイルス③睡眠④栄養というこれらの4つの要素が絡み合っ起こります。

食事・睡眠・仕事（学習）といった毎日の生活のリズムをなるべく規則正しく守ることがかぜの予防につながります。また、温度だけでなく湿度も気をつけましょう。

かぜをひいた時の食事

かぜをひきやすい時期こそ、バランスのとれた食生活をこころがけ、栄養不足にならないようにすることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物がきちんとそろった食事をしましょう。

◇ゾクゾクと寒気がするとき◇



からだを温めることが大事なので、栄養バランスのよい鍋物や汁物などにねぎや生姜を加えて、体を温め、ぐっすり休みましょう。

◇せきがでるとき◇



口あたりの悪いものや刺激物をさけ、ゼラチンでかためた料理や茶わん蒸し、豆腐料理など、のどごしのよいものがよいでしょう。

◇熱があるとき◇



熱がでて体温が高くなるのでからだの中の栄養素や水分が失われます。大根や白菜、豆腐などをスープや汁物に加えて消化のよいものを食べましょう。また、まめに水分補給をすることが大切です。

12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（千葉）、ブロッコリー（埼玉）、ほうれん草（千葉）、小松菜（茨城）、玉ねぎ（北海道）、キャベツ（愛知）、白菜（茨城）、ごぼう（青森）、もやし（福島県郡山市）、ねぎ（茨城）、生姜（高知）、にんにく（青森）、カリフラワー（愛知）、セロリ（静岡、愛知）、大根（神奈川）、じゃがいも（北海道）、里いも（栃木）、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）、冷凍かぼちゃ（北海道）、冷凍えだまめ（北海道）、えのき茸（新潟）、しめじ（宮城）、みかん（熊本）、スイートスプリング（熊本）、乾燥あずき（北海道）、冷凍大豆（北海道）、納豆（福島県郡山市22年産大豆）、凍み豆腐（長野）、生わかめ（三陸）、いか（青森、北海道）、かえり煮干し（瀬戸内）、するめ（北海道）、ほたて貝柱（青森、北海道）、鮭（北海道）、鶏肉（岩手、宮城、青森）、豚肉（群馬、山形）、無添加ハム（秋田）、無添加ベーコン（栃木、岩手、秋田）、焼き豚（秋田）、鶏卵（栃木）、ヨーグルト（岡山、愛知）、調理用牛乳（山形）、牛乳（福島）、学校給食米（郡山市23年産、郡山市24年産）

給食レシピ COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK

材料(4人分)	
はくさい	80g
キャベツ	120g
ほうれん草	40g
にんじん	30g
★さとう	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★塩	少々
★こしょう	少々
★ごま油	小さじ1
★白すりごま	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ2

<ごまマヨネーズあえ>

作ってみましょう 17日のこんだてから

- 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて冷まし、水気を切る。
- ★印の調味料をあわせておく。
- ①と②をあえる。

給食レシピ COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK

材料(4人分)	
ぶたロース	50g × 4枚
★りんご	1/4個
★しょうが	少々
★さとう	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1・1/2
★酒	大さじ1

<ぶた肉のアップルソース焼き>

作ってみましょう 18日のこんだてから

- りんごとしょうがをすりおろし、★印の調味料をあわせる。
- ①の調味料にぶたロースを漬け込み、30分程度おく。
- ②の肉をフライパンもしくはオーブンで焼く。