

# 7月給食だより

平成30年7月号  
白岡市教育委員会  
白岡市立南小学校

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが近づいてきました。長い休みは、生活リズムが不規則になりがちです。食事(栄養)・運動・休養(睡眠)の生活リズムをととのえ、夏休みも元気に過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごそう！

～食生活3つのポイント～

### ① 朝ごはんからしっかりとりたい **副菜**

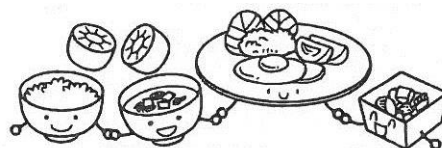
夏休み中も早寝、早起きを心がけ朝ごはんを

おいしく食べられるようにしましょう。パンだ

け、またはおにぎりだけという朝ごはんでは栄養のバランスが偏ってしまいます。特に野

菜や果物などの副菜を朝からしっかりとると体の調子をととのえてくれます。主菜・副菜

のおかずをきちんと揃えて食べましょう。



### ② 夏野菜をたくさん食べましょう

夏野菜は天然の夏バテ予防剤。水分をたくさん含んでいるので、体温を下げ、様々なビ

タミンが体の調子をととのえてくれます。トマト、ピーマン、

かぼちゃなど夏が旬の野菜は、色が濃いものが多くビタミン

などの栄養素をたくさん含んでいます。



### ③ たんぱく質をしっかりとりましょう



たんぱく質が不足すると、スタミナ不足になり、体の抵抗力が弱まっ

てしまいます。暑いからと口あたりのよい冷たいめん類だけで済ませるの

ではなく、卵・大豆製品・肉・魚などのたんぱく質を含む食品も食事

に取り入れましょう。

### ひとくちの その一口が飲みすぎに！



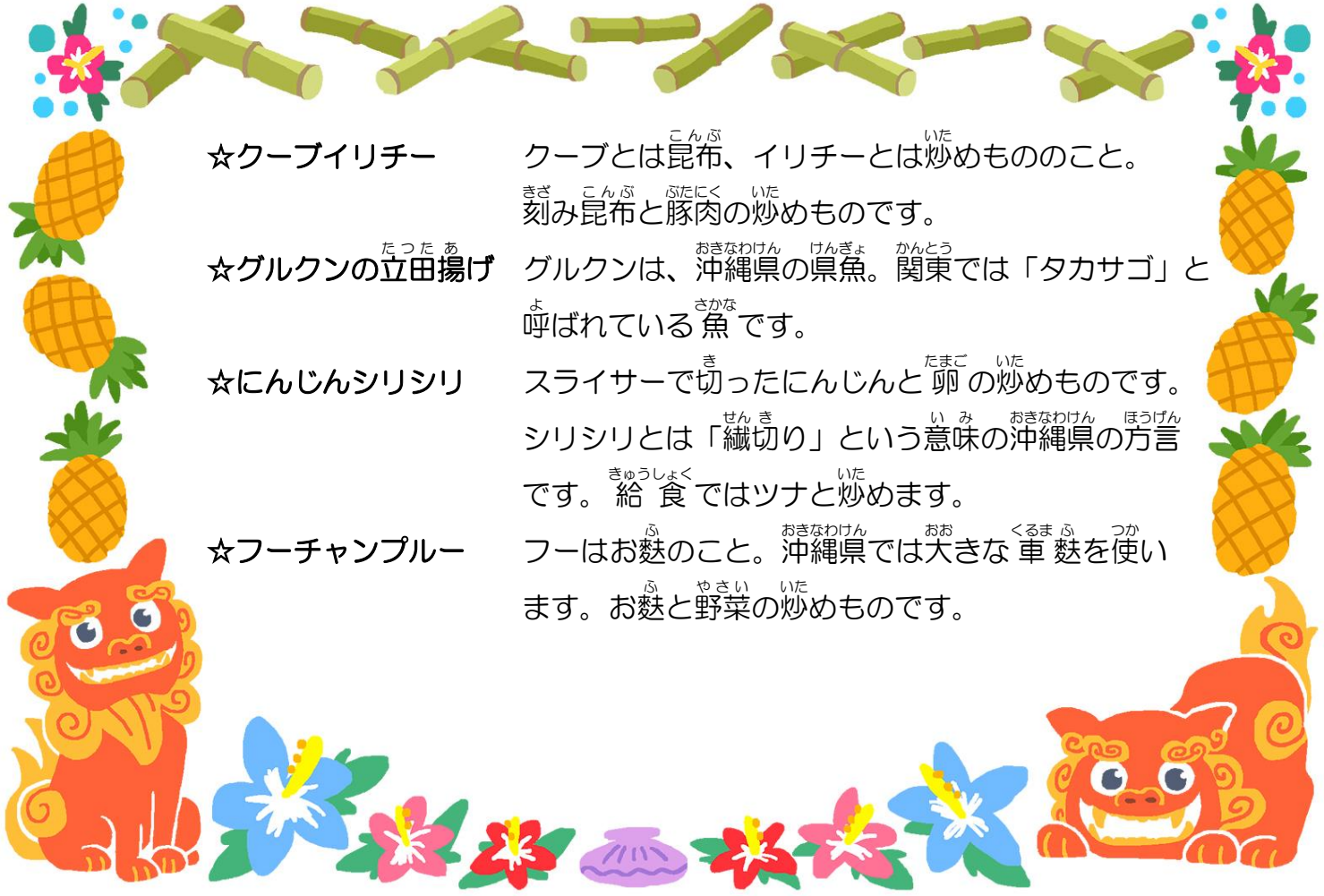
甘いジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲み過ぎは十分気を付けましょう。



# 7月は沖縄県の郷土料理が給食に登場します！！

沖縄県は独自の食文化が栄えていて、豚肉や海藻を使った料理がたくさんあります。

今月の給食に登場する沖縄県の郷土料理を紹介します。



☆クूपイリチー クープとは昆布、イリチーとは炒めものこと。  
刻み昆布と豚肉の炒めものです。

☆グルクンの立田揚げ グルクンは、沖縄県の県魚。関東では「タカサゴ」と呼ばれている魚です。

☆にんじんシリシリ スライサーで切ったにんじんと卵の炒めものです。  
シリシリとは「繊切り」という意味の沖縄県の方言です。給食ではツナと炒めます。

☆フーチャンプルー フーはお麩のこと。沖縄県では大きな車麩を使います。お麩と野菜の炒めものです。

## 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。

5月2回目、6月1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 6月14日	人参	埼玉	不検出<10.5	不検出<8.5	不検出<9.6	不検出<18.1
	長ねぎ	茨城	不検出<12.0	不検出<9.8	不検出<11.4	不検出<21.1
平成30年 5月31日	油揚げ	宮城	不検出<30.3	不検出<24.3	不検出<27.9	不検出<52.1
	豚肉(ロース)	群馬	不検出<15.5	不検出<12.3	不検出<14.4	不検出<26.7

※「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

※6月2回目の放射性物質測定結果については、検査日の関係上、今月号に掲載できないため、給食日より7月号に掲載します。

●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