

給食 だより 5月号

平成30年5月

白岡市教育委員会

白岡市立 大山 小学校



新緑もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れて、疲れなどがでてきている人もいないのでしょうか。体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気にすごせるようにしましょう。

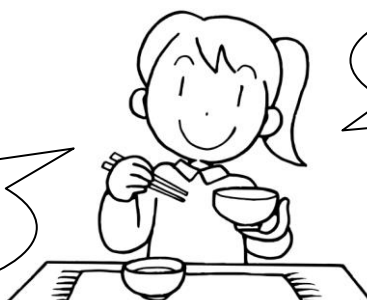
朝ごはんを食べて元気にすごそう！

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気にすごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。

〈朝ごはん効果〉

体温が上昇！

体が元気に活動するよ



脳にエネルギー補給！

集中力がアップするよ

腸を刺激！

便秘がよくなるよ

朝ごはんをおいしく食べるためには…

- ★早起きをする・・・早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。
- ★時間を決める・・・同じ時間に食べると、次第に習慣になります。
- ★夜食は食べない・・・夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。



朝ごはんは何を食べていますか？

何も食べていない	主食のみ	主食と主菜
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。	みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。	野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんをめざしましょう。

5月は北信越地方の郷土料理を提供します

打ち豆汁

打ち豆は、蒸した大豆を石うすの上で木づちなどで叩いてつぶし、乾燥させたものです。古くから福井県では伝統的な大豆の保存食として豆腐や油揚げとともに食卓に打ち豆が使われてきました。打ち豆を使用した料理としては、みそ汁（打ち豆汁）がよく食べられています。



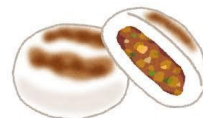
いとこ煮

いとこ煮は各地に伝わる郷土料理で、ところによって具はいろいろ違っていますが、あずきを入れることは共通しています。材料を固いものから追々に入れて煮ていくことから、「おいおい」を「甥甥」すなわち「いとこ」にかけて名付けられたという説が一般的です。北陸のいとこ煮は、根菜類とこんにゃくと油揚げなどを煮たものに、あらかじめ下茹でしたあずきを加えて、味噌や醤油で味付けしたものです。



おやき

長野県の郷土料理です。長野県の山間部では、水田が少なく、米の代用としてそば粉や小麦粉の食文化が残っていて、おやきもそのうちのひとつです。小麦粉やそば粉などを水で溶いて練り、薄くのばした皮で、あずき、野菜などで作ったあん（具材）を包み、焼いた食品です。形状は円形で、直径8～10cm程度が一般的です。



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。4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 4月12日	キャベツ	愛知	不検出<12.1	不検出<9.3	不検出<10.7	不検出<19.9
	きゅうり	埼玉	不検出<11.8	不検出<9.3	不検出<10.9	不検出<20.2

※「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

※4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6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