9月給食だより

**9月18日は
敬老の日！
日頃の感謝を
伝えましょう！**

２学期が始まりました！
～生活リズムをととのえましょう！～

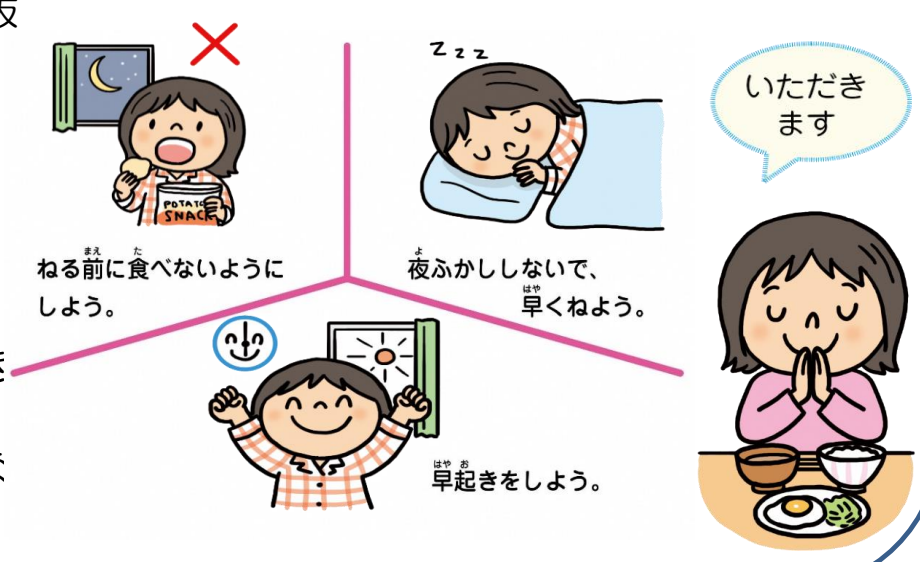
みなさんは，夏休み中に朝寝坊をしたり，朝ごはんを抜いたり，夜更かしをしたりしていませんでしたか？

しっかり勉強をして運動するためには，食事，勉強，運動，睡眠などの日常生活を規則正しく行って，生活リズムをととのえることが大切です。

元気に学校生活を送るためには，しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。時間がなくて食べられない人，食べていても早食いをしている人は，あと10分早く起きる努力をしてみましょう。たかが10分，されど10分。この10分がみなさんの朝ごはん生活を変える第一歩になります。

早ね・早起き・朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べるために 心がけましょう



郷土料理・大分県「武者汁」

武者汁は，大分県杵築市の郷土料理です。ごうかいに切った野菜と，魚のすり身のちぎり揚げが入った，具だくさんの味噌汁です。もともとは「漁師村のだんご汁」と呼ばれていたそうです。今では市内のイベントでもよく提供される，おなじみのものになりました。

世界の料理・イギリス「ソパ・デ・アホ」

ソパ・デ・アホは，スペインで親しまれている，ニンニクスープです。とても変わった名前ですね。スペイン語で「ソパ」は「スープ」，「アホ」は「にんにく」のことです。

スペインでは，オリーブ油でニンニクを炒めたところに，硬くなったパンを入れて作るのが一般的です。給食では，パン粉を使って作りました。にんにくをたっぷり使っているので，元気の出る一品です。

季節のおたより

９月１日は防災の日です

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え，各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は，１年に1度は賞味期限を確認し，必要があれば入れ替えるようにしましょう。日ごろから，飲料水をはじめ，缶詰やレトルト食品，日持ちのする米，乾麺などを多めにストックしておくと，非常時に役立ちます。この機会におうちでも，非常食の確認をしみてはいかがですか？

**飲料水は１人分
１日３リットル
あると安心です！**

学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは，学校給食用の食材について，放射性物質測定器で測定し，結果を公表します。

※測定システムは「ＮａＩシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素－１３１，セシウム－１３４・１３７を検出・測定しています。

「検出せず」とは，放射性物質が存在しないか，検出限界値（２０Ｂｑ／ｋｇ：測定時間による）以下であることを表します。

測定結果（単位：Bq/kg）

検査日	品目	産地名	放射性物質測定結果	
			放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134・137)
6月16日	じゃがいも	境町	検出せず	検出せず
6月16日	きゅうり	境町	検出せず	検出せず