

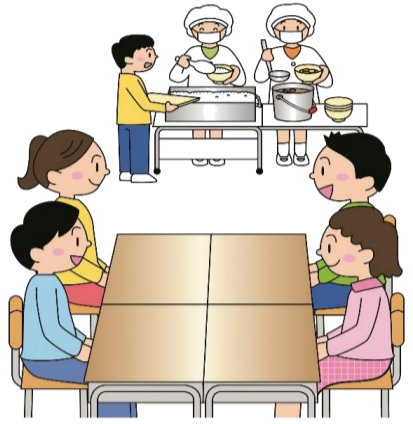


4月 給食たより



ご入学・ご進級おめでとようございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心、安全に留意し、心をこめて給食を作っていきたいと思えます。1年間よろしくお祈りします。



楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が喋るような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



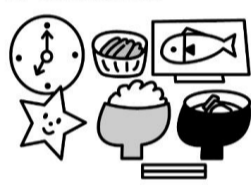
朝ごはん食べていますか？



朝ごはんをしっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる



寝る前にお菓子を食べても、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる



日中は元気に体を動かす



世界の料理 メキシコ 「トルパン風スープ」

4月24日(火)

メキシコ料理は、トウモロコシ、インゲンマメを使用し、トウガラシで辛味を効かせた料理が有名です。トルパン風スープは、メキシコのトルパンという駅で、ある女性が売っていたスープから生まれたそうです。本来は「チレ・チボレ」というとても辛いとうがらしの缶詰やアボガドを使いますが、学校給食では、辛味をおさえてつくります。



郷土料理 愛媛県 「せんざんき・いもたき」

4月27日(金)

「愛媛県」の名前の由来は、古事記の神話にでてくる「愛比売(えひめ)」にちなみます。「せんざんき」は、愛媛県の今治市の郷土料理です。鶏肉の唐揚げで、昔はキジを使ったそうです。本来は骨付き肉で揚げようですが給食では、鶏肉の切り身を使います。下味に砂糖をいれるのが特徴です。「いもたき」はさといも、こんにゃく、野菜などを大きななべで煮こむ料理です。河原でこのなべを囲んで楽しむそうです。



給食センターの近くの畑でもキャベツがこんなに大きく育っています。



【季節のおたより】

★キャベツ★



キャベツは年中通して栽培されますが、春に収穫される春キャベツは、別名「新キャベツ」ともよばれ、巻が緩く生で食べても柔らかく食べやすいのが特徴です。



キャベツは大きめの葉1枚で1日に必要なビタミンCの20%が摂取できるといわれるほど栄養に富んだ野菜です。またキャベツに含まれる、ビタミンUは胃腸内の消化吸収を助けてくれる優れたものです。ただしビタミンCやUは水に溶けやすいため、調理するときは水に長くつけすぎないようにするとよいです。



おいしいよ~♡



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)
2月23日	人参	茨城県	検出せず	検出せず
2月23日	白菜	茨城県	検出せず	検出せず

※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(20 Bq/kg:測定時間による)以下であることを表します。