



# 10月給食たより



町内の小学3年生を対象に栄養指導を行いました。

たべものクイズ  
グループごとに袋の中身が違います。



布の袋は、上から触って何が  
入っているかを考えます。

紙の袋は、穴があいているので、  
においをかいだり、色を見て  
何が入っているかを考えます。

袋のなかには色々な野菜が入っていました。にんじんやピーマン  
は、すぐにわかりましたが、セロリーやパプリカ、しめじなどは、難  
しかったようでした。

たべものクイズで野菜に興味を持てました。その後野菜の働きについて学び、進ん  
で野菜をたべられるようになるために、自分でできることを話し合いました。



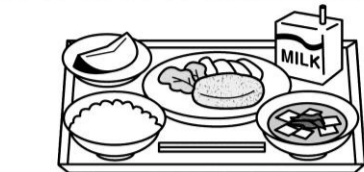
この日の給食は、ほとんど、残菜がありませんでした。



残さずに食べると  
シールがもらえます。

## 運動 バランスのよい食事 力を発揮しよう！ 勉強

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかりと取り  
組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日  
規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜  
の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や  
果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

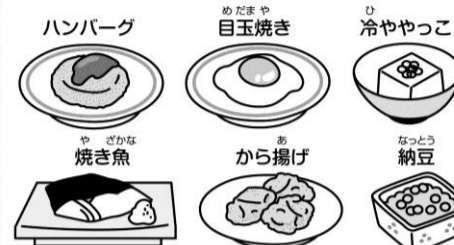


給食は、主食・主菜・副菜のそろった  
バランスのよい食事です！

**主食** 主に体を動かすエネルギーの  
もとになる「炭水化物」を含む。



**主菜** 主に体をつくるもとになる  
「たんぱく質」を含む。



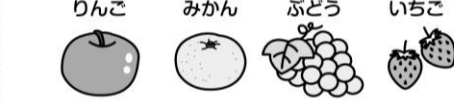
**副菜** 主に体の調子を整える「ビタミン」  
「ミネラル」「食物繊維」を  
含む。



**牛乳・乳製品** 主にじょうぶな骨や歯をつくる  
「カルシウム」を含む。



**果物** 主に体の調子を整える「ビタミンC」  
「カリウム」を含む。



## 季節の おたより

## 10/10 目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆ  
の形に見えることから、この  
日になりました。

みなさんは、「目」を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと  
目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10  
日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

スマホやゲームは時間を決めて！  
寝る前には使わないこと



### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、  
ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、  
ウナギ  
など魚介類

ビタミンAは油と一  
緒にとると、体への  
吸収率がアップします。



### 世界の料理の日 キューバ「キューバの豆サラダ」10月2日(火)

キューバの料理は、スペインとアフリカの2つの民族の影響を受けています。気候は一年  
を通して温暖なため熱帯性の野菜や果物が栽培されています。米や豆、バナナ、オクラ  
などを使った料理が中心となっています。給食では、豆を使ったサラダを味わってください。

### 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)
8月24日	長葱	茨城県	検出せず	検出せず
8月24日	ピーマン	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。

### 郷土料理の日 秋田県 「だまこじり」10月10日(水)

「だまこ」は、秋田県の郷土料理です。つぶしたごはんを丸めたもので、「だまこ」「やま  
もち」とも呼ばれて、主になべの材料として、もちいられます。

「だまこ」は、山林で働く木こりが、お弁当のごはんをつぶして食べたことが始まりで、き  
りたんぼ鍋の元祖ともいわれています。

