



# きゅうしょくだより 10月



秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は、体育の日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみましょう。

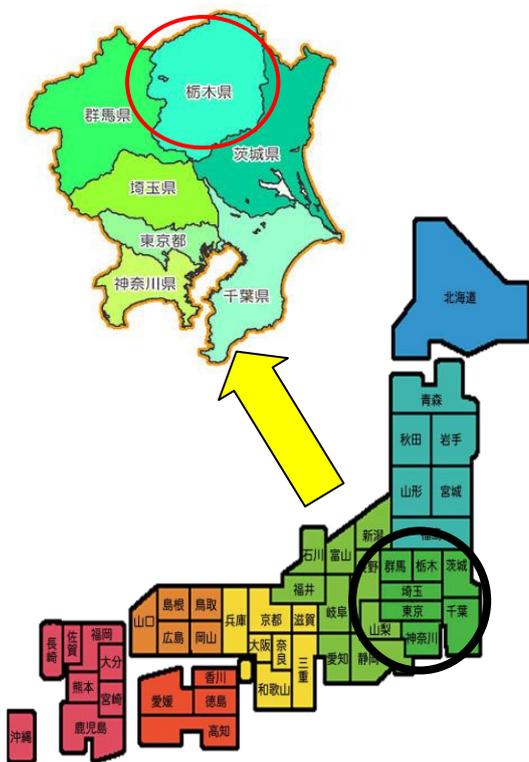
また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



## たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

今月紹介する都道府県は・・・

# 栃木県



栃木県は、関東地方の北部に位置する内陸県で、有名な観光地として、日光があります。首都に近い県でありながら、美しい自然がたくさん残されています。

生産量日本一のにらを始め、苺の「とちおとめ」が有名です。

### 【かんぴょうの卵とじ汁】

かんぴょうは、ゆうがおの果肉をひも状にむいて乾燥したもので、栃木県ではかんぴょうの生産量が全国1位です。かんぴょうの卵とじ汁は、正月やお祭り、来客があったときなどにごちそうとして作られる料理です。

## 学校給食食材の放射能測定の結果について

第3回（9月7日 測定結果）

だいこん（北海道産）	不検出
じゃがいも（北海道産）	不検出

不検出：セシウム(134, 137)の合算が 25<sup>+</sup>μBq/kg以下

※次回の測定は10月5日の予定です。

測定結果については、毎月の給食だよりでお知らせします。また、県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL：

<http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>

# 学校給食摂取基準が 変わりました！

平成 30 年 8 月より、学校給食摂取基準が改正されました。御殿場市では 10 月より徐々に改正された基準に合わせて給食を提供していきたいと思ひます。

今回の改正では、塩分量が 0.5g 減りました。学校給食は薄味を心がけていますが、さらに基準量が減ったことで、さらなる薄味になることとなりました。薄味でもおいしく食べられるように、味つけや調理方法の工夫をしていきたいと思ひます。

家庭でも薄味を  
習慣づけましょう！



## 《学校給食摂取基準》

(小学生は 3、4 年生を基準とした栄養量)

	小学生	中学生
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの 13~20%	
脂質(%)	摂取エネルギーの 20~30%	
ナトリウム(食塩相当量g)	2 未満	2.5 未満
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム	50	120
鉄(mg)	3.0	4.0
ビタミン A(μgRE)	200	300
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.4	0.5
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.6
ビタミン C(mg)	20	30
食物繊維(g)	5 以上	6.5 以上

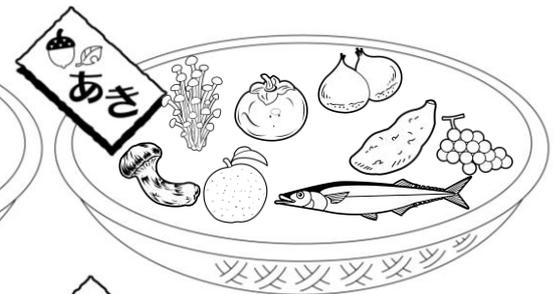
※改正されたところをマークしてあります。

## たべものの

### 旬<sup>しゅん</sup>について 学<sup>まな</sup>ぼう

旬とは、その食べ物がたくさんとれ、1 年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。

現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、1 年中手に入れることができるものが多いですが、旬の食べ物をぜひ覚えましょう。



学校給食で提供されている「芋かりんとう」を紹介します。ご家庭で作ってみてください。

## 芋かりんとう

### 作り方

材 料 4 人 分

さつまいも……………180g  
揚げ油……………適量  
たれ  
砂糖……………10g  
しょうゆ……………小さじ1  
みりん……………小さじ1  
水……………大さじ1  
でんぷん……………小さじ 1/2  
黒ごま……………小さじ1

1. さつまいもを拍子木切りし、水にさらしておく。
2. たれの調味料を鍋に入れて一煮立ちさせる。
3. 1のさつまいもを揚げる。
4. たれをからめる。

旬のさつまいもを使った料理です。

おやつにもオススメです♪