



# きゅうしょくだより 9月

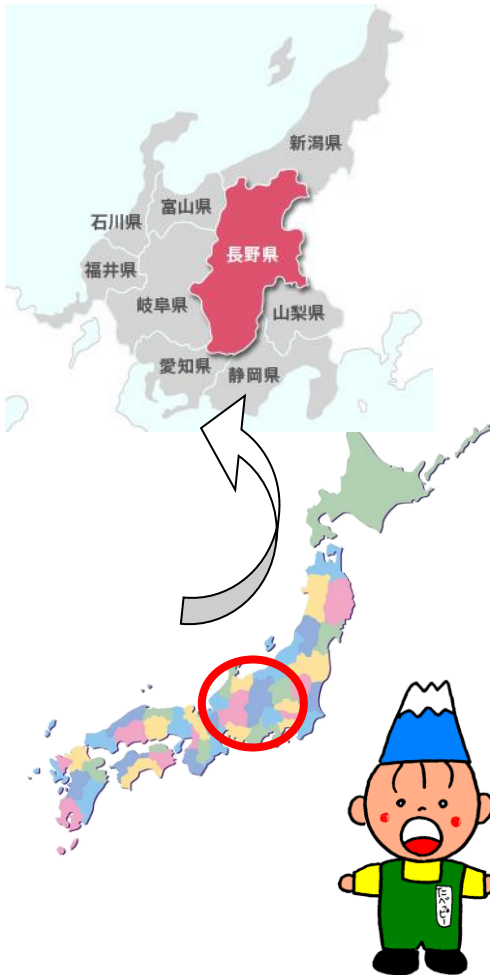
長い夏休みも終わり、また学校生活が始まりました。毎日、元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中に、生活のリズムが乱れてしまった人は、規則正しい生活を心がけ、元気に学校生活が送れるようにしましょう。



## 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・・・38県目

# 長野県



長野県は、南北に長く、山脈でさえぎられた谷や盆地の中に、小さい藩が独自の個性ある暮らしや食文化を育んできました。信州そばや五平餅、おやきなどの郷土料理が有名です。また、りんごやぶどう、レタス、セロリ、トマト、しめじ、えのきたけ、野沢菜などの農産物の栽培も盛んです。

### 《おやき》

小麦粉で作った皮で、野菜や漬け物をつつんで焼いたり、蒸したりする料理です。長野県は米の収穫が少ないため、小麦粉を使ったおやきなどの食文化が発達しました。おやきの皮や具の材料や調理方法は、地域や家庭によっても様々です。皮は小麦粉だけではなく、米粉を混ぜた物やそば粉を混ぜたものもあり、具も旬の野菜や山菜、木の実、あんこなどもあります。

## 学校給食食材の放射能測定の結果について

第2回（7月12日 測定結果）

玉ねぎ（御殿場産）	不検出
じゃがいも（静岡県産）	不検出

不検出：セシウム（134, 137）の合算が  
25μクレル/kg以下

※次回の測定は9月13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>

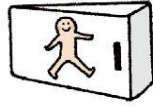
# 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんをしっかりと食べて、3つのスイッチを入れて元気に過ごしましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン

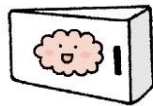


### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

# 夏休み親子調理実習

7月30日(火)・8月1日(木)に、給食のメニューを親子で一緒に作る夏休み親子調理実習を、南学校給食センターで行いました。小学生の親子19組(44名)が、調理員の指導のもとマーボー豆腐、ナムル、フルーツ杏仁作りに挑戦しました。

また、御殿場産のとうもろこしの皮をむき、給食センターの調理室の中に入って大きな釜でゆでる体験もしました。



エアシャワーを体験!



大きな釜にビックリ!



~感想より~

家ではなかなか一緒に料理する時間が持てないので、とてもよい体験ができました。



~感想より~

センターの調理室の内部まで見学できて楽しい時間でした。