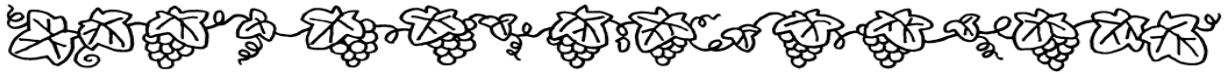


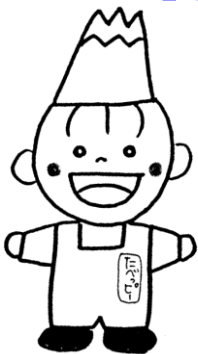


きゅうしょくだより 9月

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、早寝、早起きして、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。



たべっピーの静岡食べ物の旅



こんにちは。

御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね！

今年度は、静岡県の郷土料理や、静岡県の特産物を使ったこんだてを紹介するよ。

ぼくと一緒に、給食で静岡の美味しいもの探しの旅にでかけよう！

今月紹介するのは

かつお・チンゲンサイ



日本一高い富士山や日本一深い駿河湾をはじめとする多様な風土と、温暖な気候に恵まれた静岡県では、いろいろな食べ物を生産しています。

今月は、静岡県各地で水揚げされる「かつお」と、中遠・西部地域で作られている「チンゲンサイ」について紹介します。

給食では、かつおの粗ほぐし煮が入ったコロッケと、チンゲンサイを使用した副菜を提供します。お楽しみに！

☆かつお

静岡県は、かつおの水揚げ量全国1位です。刺身用のほかに、かつお節、なまり節、たたき用など、加工品原料としての需要も多く、静岡県はこれら加工品についても全国有数の生産量を誇ります。他の青魚と同様にEPAやDHAの他、鉄分を多く含んでいます。また、うま味成分の「イノシン酸」が豊富です。

☆チンゲンサイ

1979年に、磐田市(旧豊田町)で作られ始めました。ビタミン、カリウム、カルシウムなどの栄養が豊富で、ほのかに甘く、歯切れがよいのが特徴です。



のために

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、元気に過ごしましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

学校給食食材の放射能測定の結果について

第2回（7月11日） 測定結果

鶏肉（御殿場産）	不検出
キャベツ（長野県産）	不検出

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。

不検出：セシウム(134, 137)の合算が
25ベクレル/kg以下

※次回の測定は9月7日の予定です。

※県ホームページのURL：

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

給食センターからのお知らせ

●新型コロナウイルス感染症予防における献立の工夫について

御殿場市学校給食課では、児童生徒が短時間で配膳や喫食をすることができるように、献立内容を工夫しています。例：子どもたちが配膳しやすく食べやすいメニューを増やす、配膳に時間がかかる1人3個付けの主菜（ナゲット、ぎょうざなど）を控える など