

9月給食だより

2019年度9月
邑楽町立学校給食センター

夏休みが終わりましたが、みなさん元気に登校していますか。まだしばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。



体内時計、乱れていませんか？



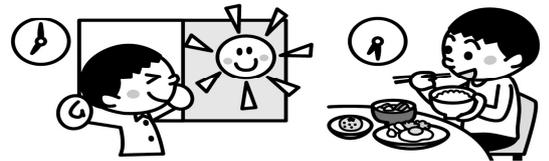
こんげつ きゅうしよくもくひよう
今月の給食目標

規則正しい生活リズムを身につけよう



体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を毎日同じ時間にとることも大切です。



日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬、の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

ま

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のおよさを知みましょう。

ま

豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご

ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ

わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。

や

野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ

魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し

しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

い

いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

放射性物質測定結果 検査結果の詳細は給食センターのホームページにも掲載しています
下記の食材の検査をした結果、放射性ヨウ素(I-131)、放射性セシウム(Cs-134, Cs-137)のいずれも不検出でした。

| 検査機関名 | 検査器 | 測定日 | 試料名 |
|------------|--------------|-------|------------------------------------|
| 環境衛生試験センター | ゲルマニウム半導体検出器 | 7月18日 | パン用群馬県産小麦（ダブル8号） |
| | | | 中華麺用群馬県産小麦（ダブル8号・さとのそら・きぬの波・つるびかり） |
| | | | |