

心も体も元気な子供を育成するために 家族みんなではやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！！

# きゅうしょくだより

仙台市立向山小学校  
平成29年度10月号

早寝、早起き、  
朝ごはん！

## 食欲の秋になりました

秋には多くの食べものが「旬」を迎えます。新米や栗、あぶらののったさんまなど、この時季ならではの味わいですね。

気候もよく、おいしいものがたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ごはんを中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか？



### 日本型食生活とは・・・

主食の御飯を中心に、  
主菜（魚介類や大豆製品）と  
副菜（野菜・芋類）、  
そして牛乳・乳製品や果物を  
適度に加えたバランスのとれた食事です。



### 御飯、こんなところが二重丸◎

◎粒なのでよくかむ習慣が付きます！

粉にして食べる小麦とは異なり、自然によくかんで食べる良い習慣が身に付きます。

◎ゆっくり消化・吸収される！

米の周りが硬い細胞壁で囲まれているので、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

◎量のわりには、ヘルシー！

お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ごはんは量のわりにはカロリーが低い食品なのです。

◎どんな料理にも合う！

和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化を豊かにしています。



# かんたん朝ごはんメニュー

## なんでも野菜たっぷりスープ



### 材 料 【一人分】

ウインナー 3本  
キャベツ 1枚(ざく切り)  
たまねぎ 中玉1/6個  
(薄くスライスし、  
さらに半分に切る)  
にんじん 中を1cmくらい  
(いちょう切り)  
コンソメ 1個  
塩こしょう お好みで  
水 200ml

手早く短時間ででき、朝ごはんの内容も充実します。  
野菜はあり合わせのものでよく、火が通りやすいように  
細かく切って使います。味付けはコンソメ味のほか、ケ  
チャップやカレー味にしても楽しめます。

### 作り方

- ① 材料を食べやすく、火の通りがよい大きさに切る。
- ② 水をなべに入れ、煮立ったらコンソメ・野菜を  
入れる。
- ③ ウインナーを加える。
- ④ 味を見て、塩こしょうで味を調える。



## 学校給食一食全体の放射性物質検査結果について

仙台市教育委員会健康教育課において、本校の給食一食全体の放射性物質検査が行われました。検査の結果「不検出」でしたので、ご報告いたします。詳細は次の通りです。

尚、教育委員会のホームページにも掲載しております。

検査日	給食提供日	献立名	検査結果(ベクレル/kg)	
			放射性セシウム 134	放射性セシウム 137
10/19	10/17	御飯 牛乳 春巻き もやしの中華和え わかめスープ	検出せず (10未満)	検出せず (10未満)

\* 検査場所: 仙台市教育委員会健康教育課

\* NaI(Tl)シンチレーションスペクトロメーター(ATOMTEX)による簡易検査

\* 検出限界: 10 ベクレル/kg

**お知らせ** 23日の臨時休校分は「給食を実施したもの」として取り扱うよう

**教育委員会から連絡がきておりますので、ご了承ください。**