

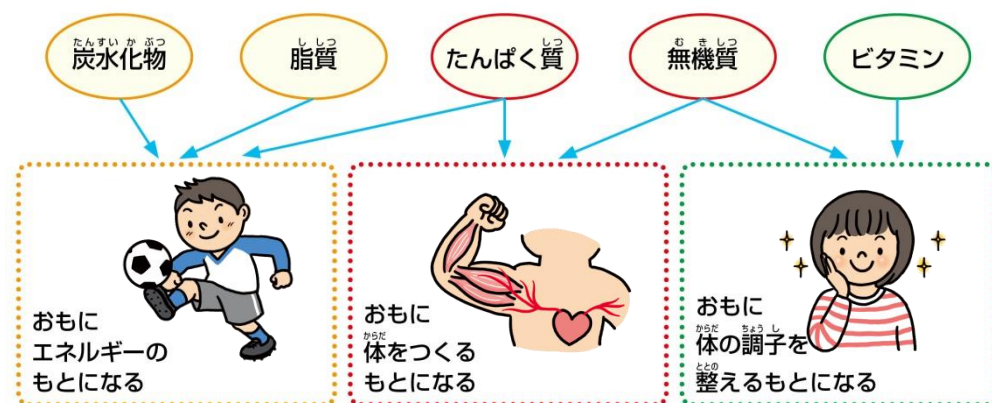
きゅうしょくだより 10月



気持ちの良い秋風が広がる季節になりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこなど食べ物がたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

栄養素のはたらきを知ろう！

食べものにはさまざまな栄養素がふくまれ、栄養素によって体の中での働きが異なります。健康で丈夫な体をつくるためには、栄養素に偏りが無いよう、バランスよくとることが大切です。毎日の食事の中で、意識して心がけましょう



なんでも食べよう

食べ物は元気な体をつくるためにいろいろな働きをしてくれます。骨や筋肉をつくったり、力を出せるようにしてくれるのも食べ物のおかげです。

食べ物によって、その働きは違います。すききらいせず、いろいろな食べ物を食べることで、元気な体をつくることのできるのです。



作ってみませんか



野菜のごまマヨネーズあえ

〔材料〕 4人分

〔作り方〕

キャベツ	120g
きゅうり	30g
ほうれんそう	60g
糸かまぼこ	30g
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
さとう	少々
すりごま	大さじ1

- ①キャベツは千切りにし、ゆでてから冷ます。
- ②きゅうりは小口切りにする。
- ③ほうれんそうは、ゆでてから水にさらして水気をきり、3cm位の長さに切る。
- ④糸かまぼこは、ほぐしてからざるにあげ、熱湯をかけて冷ます。
- ⑤すりごまは、から炒りして冷ます。
- ⑥材料と調味料を混ぜ合わせる。

※ブロッコリーやレンコンなどでも、おいしく食べられます。

学校給食用食材放射性物質測定検査結果

県の放射性物質測定器による検査（9月20日実施）は、以下の通りです。

- ・検査食材 りょくとうもやし（栃木県産）
- ・測定器 NaIシンチレーションスペクトロメーター
放射性セシウム134・・・検出せず
放射性セシウム137・・・検出せず
- ・下限値 10Bq（ベクレル）／kg

検出せずとは、測定対象重量に応じた検出限界値未満であることを示します。

※結果は市のホームページでもご覧になれます。