

〔関辺小学校〕

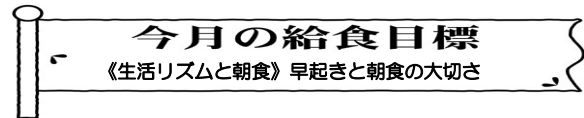


テクノエーピーTN300Bベクレルモニター シンチレーション検出器
学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg

件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	8/20	給食丸ごと	—	不検出	8月20日	
2	8/20	玉ねぎ	北海道	不検出	8月20日	
3	8/20	人参	北海道	不検出	8月20日	
4	8/20	セロリ	長野県	不検出	8月21日	
5	8/20	じゃがいも	北海道	不検出	8月21日	
6	8/20	豚もも肉	福島県	不検出	8月21日	
7	8/21	給食丸ごと	—	不検出	8月21日	
8	8/21	キャベツ	岩手県	不検出	8月24日	
9	8/21	きゅうり	福島県	不検出	8月24日	
10	8/21	もやし	栃木県	不検出	8月24日	
11	8/21	焼豚	福島県	不検出	8月24日	
12	8/24	給食丸ごと	—	不検出	8月24日	
13	8/24	ピーマン	福島県	不検出	8月25日	
14	8/24	人参	北海道	不検出	8月25日	
15	8/24	玉ねぎ	北海道	不検出	8月25日	
16	8/24	ウィンナー	福島県	不検出	8月25日	
17	8/25	給食丸ごと	—	不検出	8月25日	
18	8/25	もやし	栃木県	不検出	8月26日	
19	8/25	ねぎ	福島県	不検出	8月26日	
20	8/25	キャベツ	岩手県	不検出	8月27日	
21	8/25	しらたき	白河市	不検出	8月27日	
22	8/26	給食丸ごと	—	不検出	8月26日	
23	8/27	給食丸ごと	—	不検出	8月27日	
24	8/27	豚ロース肉	福島県	不検出	8月28日	
25	8/27	きゅうり	福島県	不検出	8月28日	
26	8/27	大根	岩手県	不検出	8月28日	
27	8/28	給食丸ごと	—	不検出	8月28日	
28	8/28	しめじ	新潟県	不検出	8月31日	
29	8/28	じゃがいも	北海道	不検出	8月31日	
30	8/28	木綿豆腐	白河市	不検出	8月31日	
31	8/31	給食丸ごと	—	不検出	8月31日	
32	8/31	長ねぎ	福島県	不検出	9月1日	
33	8/31	きゅうり	福島県	不検出	9月1日	
34	8/31	玉ねぎ	北海道	不検出	9月1日	



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価
20 木	コッペパン フランクソーセージ ビーンズサラダ コーンポタージュ かみかみデザート (グミ)	牛乳 フランクフルト えだまめ 大豆 焼き豚	牛乳 ダイスチーズ	コッペパン 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	にんじん パセリ	きゅうり たいこん とうもろこし 玉葱	エネルギー 810 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.6 g
21 金	ボークカレー こんにゃくサラダ ナタデココ入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 ロースハム	牛乳	精白米 精麦 じゃがいも こんにゃく ナタデココ	大豆油	にんじん パセリ ブロッコリー	玉葱 セロリ もやし きゅうり とうもろこし みかん パイナップル	エネルギー 787 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g
24 月	麦ご飯 ぎょうざ 中華サラダ わかめスープ かみかみデザート (大豆&こんぶ)	牛乳 焼き豚 錦糸たまご 大豆	牛乳 わかめ こんぶ	精白米 精麦 三温糖	ごま油 大豆油	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 玉葱 とうもろこし	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
25 火	スパゲティボリタン フレンチサラダ カットパイナップル	牛乳 ウィンナー ロースハム	牛乳	スパゲティ	オリーブ油 有塩バター フレンチ ドレッシング	にんじん 青ピーマン トマト 缶詰 ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり パイナップル	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
26 水	麦ご飯 あじフライ 五色和え あさりのみそ汁	牛乳 焼き豚 あさり 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖	大豆油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし ねぎ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
27 木	麦ご飯 たこナゲット ブロッコリーツナサラダ 肉じゃが かみかみぶりかけ	牛乳 まぐろ缶詰 豚肉	牛乳	精白米 精麦 じゃがいも しらたき 車心 三温糖	大豆油	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 玉葱 干し椎茸	エネルギー 684 kcal たんぱく質 25 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.4 g
28 金	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き しゃきしゃきサラダ ワンタンスープ 野菜果実ゼリー	牛乳 豚肉 えだまめ	牛乳	精白米 精麦 三温糖 ワンタン かたくり粉	なたね油	にんじん ほうれんそう	玉葱 キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし 干し椎茸 たけのこ ねぎ	エネルギー 745 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
31 月	8月 パースデーランチ 麦ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごまあえ 具だくさんみそ汁 かみかみデザート (こんぶ)	牛乳 へにざけ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干 こんぶ	精白米 精麦 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし ほんしめじ ねぎ 干し椎茸	エネルギー 589 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g
※ 給食材料の割合により献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 表示の栄養摂取量は、中学年児童のものです。 (低学年20%減、高学年20%増)						栄養価基準値		今月の 平均値
						エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.0~32.5 g 脂質 14~22 g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	



令和2年度
白河市立関辺小学校



現代の食事はあまり噛まなくても食べられる食品が多くなっています。そのため、昔に比べ、体格は良くなっているのに、歯並びが悪く、歯科矯正を必要とする子どもが多くなっています。その原因の一つが、よく噛まなくても食べられる食品が多くなり、「子どもたちのあごが小さくなっている」ということなのだそうです。あごが疲れる前に食べられる食事が多くなり、あごが弱くなり、あごが小さくなる。よくかまないことによって内臓に負担がかかりやすくなり、生活習慣病のリスクも上がるという悪循環が心配されています。関辺小学校の子どもたちも、歯科検診の結果で、歯並びを指摘された児童が多いことが心配です。そこで、2学期の給食から「かみかみメニュー」を取り入れ、子どもたちに、よく噛んで食べることを意識づけていきたいと思います。あごを鍛えながら健康に過ごすことができるようになればいいなと思っています。

- ご家庭でも、お子さんと一緒に次のことを意識して食べてみませんか？
- ・時間をかけてゆっくり食べる
- ・一口30回噛む

【よく噛むために適した食材】

食物繊維を多く含む食材
たけのこ、レンコン、にんじん、ほうれんそう、小松菜、りんご、柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、アーモンド、くるみ、きのこ類など
骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材



- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。