



冷たい雨がみぞれに変わり、とうとう雪が降る季節になりました。

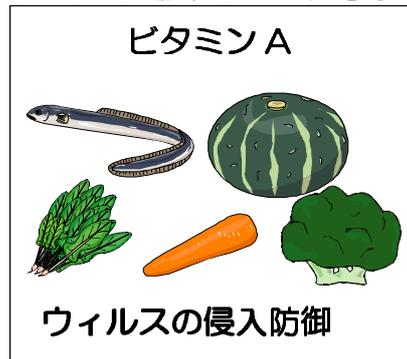
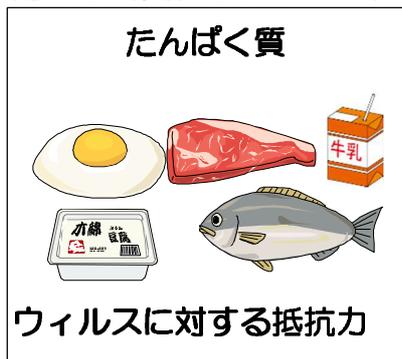
気温の変化に体調を崩す児童もいるようです。寒い冬を、元気に乗り切るための食事について考えてみましょう。

かぜに負けない体をつくろう！

人間の体には、外から入ってきたウィルスをやっつけたり、病気を治したりするはたらきがあります。自分の体を自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

【栄養】

・たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心に「バランスのよい食事」をしましょう。



【睡眠】

・体を守る力（免疫力）や病気を治す力（治癒力）は、睡眠中に作られます。

【運動】

・かぜをふきとばす体力をつけましょう。

かぜをひいてしまったら、安静にして十分な睡眠をとることが大切です。発熱はエネルギーを消耗しますので、栄養の補給をしっかりしたいところですが、食欲がない場合も多いと思います。その時は、食べたいと思うものから食べるようにし、こまめに水分の補給をします。

食育のつどい（学校給食試食会）

10月17日（日）に、1学年保護者対象の「猪小っ子食育のつどい」を、たくさんの保護者の方の参加をいただき実施しました。試食会では、子ども達と机を囲んで楽しい雰囲気の中、会食をすることができました。

アンケートの質問事項について、いくつか説明させていただきます。

【質問1】

・給食食材の放射線量検査について、食べる前の食材の検査品目を増やして検査してほしい。

回答

・検査機器、検査機関等の関係で、猪苗代町小中学校の給食の食材は2品目となっています。検出限界値は20Bq/kgです。検査結果については猪苗代町地域農業活性化センターのHPで公表しています。

また丸ごとの検査は、福島県学校給食モニタリング事業を活用して福島県保健衛生協会での検査をしています。検出限界値は1Bq/kgです。検査結果については福島県教育庁健康教育課のHPで公表しています。今までどちらも放射線は検出されていません。

【質問2】

・デザートを毎日つけてほしい。



回答

・毎日子ども達を楽しみながら食べられるようにと献立を考えています。学校給食ではご家庭の調理と違って、厳しい衛生管理基準や調理マニュアルに沿った調理をしています。限られた施設と人員、給食費の中で、毎日デザートをつけていくというのは難しいところがあります。しかし、子ども達の要望に添えるよう工夫をしていきたいと思っておりますのでご理解ください。

※ その他にもたくさんのご意見やご要望がありました。ご要望に添えるよう努力をしていきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願いいたします。



「ラッキー人參を集めて給食を考えよう」

10月29日(火)

11月 7日(木)

5年1組 栗田 未羽さんの献立

3年 佐藤 陽人さんの献立



- ・さつまいもご飯
- ・牛乳
- ・魚のマヨネーズ
- ・焼き
- ・中華和え
- ・豚汁
- ・梨

テーマ

「秋の味覚を味わおう」

さつまいもご飯はとても好評でした。テーマのとおり、秋を満喫することができました。「野菜がいっぱいで、かぜの予防ができます。」というような感想もありました。

※続々新しい献立が届いています。お楽しみにしてください。



- ・栗ご飯
- ・牛乳
- ・焼き魚
- ・変わりおひたし
- ・豚汁

テーマ

「秋の食べ物」

栗ご飯も秋のおいしいご飯でした。野菜のおかずを考えるのが難しかったようですが、じょうずに考えることができました。「また食べたいです。」という感想がたくさんありました。