

親子でお読みください

さいたま市立中島小学校

令和5年度5月号



家庭数



5月の給食だより

晴れ渡った空に、新緑の青菜。すがすがしさを感じる季節となりました。連休も終わり、新年度が始まってから早くも1か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたと同時に、疲れが出やすくなる頃ではないでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけながら1日を元気に、気持ちよくスタートが切れるようにしましょう。今月号では、1日の原動力である朝ごはんについて取り上げてみたいと思います。

生活リズムをととのえる“早寝・早起き・朝ごはん”

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。



早寝



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早起き



睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



朝ごはんを食べてから登校しよう！



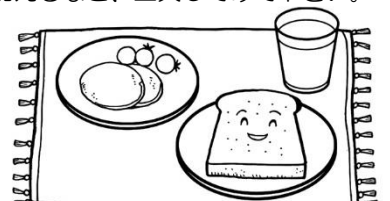
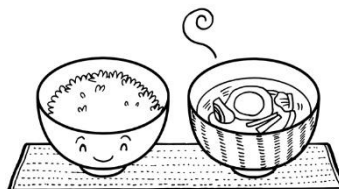
脳のタイムリミットは12時間！

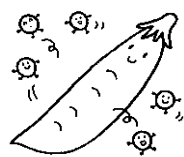
脳のエネルギー源は、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物が吸収された形であるブドウ糖だけです。脳は、眠っている間もエネルギーを消費するため、夕食でとった栄養が朝には不足してしまいます。朝起きた時には、脳がエネルギー不足で働かないと勉強や運動に集中できません。炭水化物が含まれる食品を中心に、バランスよく朝食を食べて脳を働かせましょう。



主食だけの朝ごはんではいけませんか？

中島小では、朝は用意する時間がないので、パンだけ、ごはんだけなどという主食だけの朝食をとっている人が多い傾向にあります。主食には炭水化物が多く含まれていて、エネルギーのもととなって体を動かす大切な役割があります。一方で、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足しているため、できるだけ主食プラスα（主菜・副菜）の食事を心がけるようにしましょう。めんどうな場合は、汁物に卵と野菜を入れる、ハムと野菜を加えるなど、工夫してみてください。





旬を味わう！ “グリーンピース”

さやから取り出した豆を食べます。缶詰や冷凍品としては1年中ありますが、とれたてのグリーンピースのおいしさはこの時期しか味わえません。コロナウイルスの感染リスクを考慮し、学校でのグリーンピースのさやむきの体験学習と、むきたてのグリーンピースご飯を給食に出すことはできません。今しか味わえないおいしさは、ぜひご家庭でグリーンピースごはんを試してみてください。



- 新たまねぎ
- 新じゃがいも そら豆
- さやえんどう アスパラ
- メバル あさり かつお

5月1日はさいたま市民の日でした！

平成13年5月1日にさいたま市が誕生してから、2021年で20周年を迎えました。これを記念して5月1日は「さいたま市民の日」に制定されました。

<グリーンピースごはん>

2人分

- 精白米 130g ①米に調味料(みりん、塩、酒)、板昆布を入れて炊飯する。
- もち米 10g
- 板昆布 2g ②グリーンピースを適量の塩で塩ゆでする。
- みりん 2g ③炊き上がったご飯に②を混ぜ完成。
- 食塩 1.8g
- 酒 4g
- グリーンピース 30g

4月28日に「さいたま市民の日給食」を実施しました。いつもとはちがう特別なカレーの味はいかがでしたか？



4月の学校給食食材の産地と、食品の検査結果についてご報告します。

さいたま市教育委員 会
さいたま市立中島小 学校

～食品検査結果について～

○ 国による食品の放射性物質の新基準

- 放射能セシウム
- 一般食品 100Bq/kg
- 飲料水 10Bq/kg
- 牛乳 50Bq/kg

○ 埼玉県等における検査について

<埼玉県等の検査結果>

平成20年に国のガイラインが大幅に改定され、埼玉県は「栽培・飼養管理が可能な品目群」(野菜、果物、茶、きのこ類、菌類、畜産物、水産物(内水面漁獲))種の調査対象品目から除外されることとなりました。
それ以降は、平成20年度までは、県のホームページに調査結果がほぼ毎週公表されてまいりましたが、平成20年度からは4月中旬(5か月に1回)に公表されることになりました。したがって、埼玉県の検査結果については、県から公表があった月に掲載を掲載いたします。詳しくは、県のホームページをご覧ください。

<公財)埼玉五県学校給食会の検査結果>

検査品名	品目	検査結果
4	24 精白米(第二種規格)	<1.3
3	20 小麦粉(パン・うどん用)	<1.5
3	15 小麦粉(パン・ソフト用)	<1.7
4	28 小麦粉(中華めん用)	<2.0
		<3.2

※詳しくは、(公財)埼玉五県学校給食会のホームページをご覧ください。

<牛乳の検査結果>

検査品名	品目	検査結果
3	3 学校給食用牛乳(常温)	50Bq/kg以下

※学校給食で使用される牛乳は、月1回、(財)日本乳業技術協会による食品検査を受けています。

○ さいたま市における検査について

本市では、市内農産物と市内に流通する市外農産物の検査を実施しています。この検査では、生産段階及びそれに近いところで採取することにより、基準値を超える結果が出た場合には、直ちに出荷等を止めなどの対応をとります。

<さいたま市の検査結果>

採取日	品目	検査結果
2	16 (千葉県)キャベツ	<0.659
2	16 (神奈川県)キャベツ	<0.886
2	16 (神奈川県)大根	<0.723
3	21 (茨城県)お茶	<2.84
3	21 (埼玉県)お茶	<2.20
3	21 (埼玉県)キャベツ	<0.725
		<0.706
		<1.4

※結果欄の「(敬称)」は、検出限値です。詳しくは、さいたま市のホームページをご覧ください。(単位はBq/kg)

○ さいたま市学校給食の検査について

学校給食は、基本例には安全であると考へておりますが、保護者の皆さまにより一層安心していただくことができるように、学校給食で使用予定の食材について、事前に検査を実施しております。

<学校給食の検査結果>

使用日	品目	検査結果
4	19 (茨城県)大根	<0.9
4	19 (群馬県)じゃがいも	<102
4	26 (群馬県)人参	<100
4	26 (茨城県)ピーマン	<9.8
5	10 (佐賀県)玉ねぎ	<10.1
5	10 (群馬県)チンゲン菜	<10.1
		<18.5

※詳しくは、(公財)埼玉五県学校給食会のホームページをご覧ください。(単位はBq/kg)

学校給食食材の産地と食品の検査結果について

～給食で使用している主な食材の産地～

本校の学校給食で使用している主な食材は、以下のとおりです。食材においては、流通経路を確認し、安全な食材を使用しています。

○ 通年
主食の米や小麦粉は、(公財)埼玉五県学校給食会が選定し、牛乳は県が供給業者を求め、各学校に届けられます。市立小・中・特別支援学校では、通年と異なります。

食材	産地
米	埼玉県
小麦(パン・麺)	埼玉県、アメリカ、カナダ
牛乳	北海道、岩手県、宮城県、福島県(一部)、栃木県、群馬県、埼玉県、新潟県、秋田県、山梨県

04月12日～4月28日

品名	産地
主食	原田さんのお米 さいたま市西区 馬宮さんのお米 さいたま市西区 榎本さんのお米 さいたま市桜区
青菜類	こまつな 埼玉県 きゅうり 埼玉県 おさま 埼玉県 だいこん 千葉県 らっきょう 千葉県 れんこん 千葉県 ほうろくそう 千葉県 かぶ 千葉県 キャベツ 千葉県 北あなご 北海道、佐賀県 たけのこ 青森県 ごぼう 青森県 えのきだけ 長野県 チンゲンサイ 静岡県 さやえんどう 徳島県 にんじん 徳島県 しょうが 高知県 アスパラガス 佐賀県、熊本県 じゃがいも 鹿児島県 赤ピーマン 韓国 オレシジ アメリカ
肉類	鶏肉 埼玉県 豚肉 群馬県、茨城県 いわし 鹿児島県
魚類	さくら 韓国 赤魚 アメリカ あじ ニュージーランド メルルーサ アルゼンチン
その他	さば ノルウェー 米粉 さいたま市桜区

※調味料、加工食品等は記載しておりません。検収記録簿に記載しております。

