

<今月の給食のめあて> 食後の過ごし方を工夫する

給食を食べたあとすぐに激しい運動をすると、

- ①食べ物がかみ消化できない
- ②自律神経（自分の意思とは関係なく働いてくれる神経）のバランスが悪くなる
- ③内臓（特に横腹あたりにあるもの）に負担がかかる

といった理由から、腹痛などの体の不調がおきやすくなってしまいます。

外で遊ぶ人は給食を終えてから15～20分後を目安にしましょう。徐々に運動量を上げるのがベストです。また、食べ方を工夫しましょう。（右記参照）

いつも給食を早く食べ終わってしまう、という人は…

- ・ひと口に30回を目安によくかみ、飲み込むまで次の食べ物を口に入れない。
- ・ときどき「はし」を置きながら食べるようにする。
- ・牛乳を飲みながら食べる。

消化にいい食べ方

- ・一度にたくさん口に入れない。
- ・とにかくよくかんで、
食べ物を細かくする。
- ・食べすぎないようにする。
(おかわりのしすぎに注意)

給食を食べ終わったらこれをしよう



地産地消しましょう

地産地消とは、「地域で育てられた野菜などの農産物を、そこで暮らす地元の人たちで消費すること」をいいます。



地産地消の良さは、

- 新鮮な食べ物が手に入る。
- 農家さんや漁師さんなどの顔が見えやすく、安心して安全な食材を選ぶことができる。
- 地域の食文化を守ることができる。
- フード・マイレージの数値が低くなる。（輸送に伴う二酸化炭素などの量が減る。）

ことです！

TOPIC
01

福島県は安全・安心への取組を行っています。

穀類・野菜・果物

安全な農作物をお届けするため、生産管理をしっかりと行います。その上で、緊急時環境放射線モニタリングによって出荷物の安全性を確認します。また、各産地では自主検査(Nal シンチレーションスペクトロメータ等による*)を必要に応じて実施し、農産物の安全性を確保しています。*厚生労働省が定める「食品中の放射性セシウムスクリーニング法」に基づき実施しています。

農産物の検査の流れ

分析用サンプルを前処理 → 容器への詰め込み → 分析器へ設置・検査

海産物

緊急時環境放射線モニタリングにより、安全が確認された魚種について、本格的な操業に向けた取組を行っています。なお、出荷前に漁業協同組合が水揚げ物のスクリーニング検査を実施し、重ねて安全性を確認しています。

海産物の検査の流れ

水揚げ → 出荷時の検査体制(魚市場) → 検査結果の添付 → 検査結果の公表 → 出荷・小売

牛

適正な飼養管理が確認できた生産者だけが出荷できます。本県産牛肉については、生産者、団体、県が一体となって、放射性物質検査を含めた総合的な管理体制により安全性を確保しています。

牛の検査の流れ

〈県内の畜産農家〉 県による飼養状況確認調査 → 出荷前の出荷前確認 → 出荷受入 → 検体採取・検査 → 結果公表 → 流通

福島県による農林水産物の放射性物質の検査結果

福島県農林水産物・加工食品モニタリング情報
<https://www.new-fukushima.jp>



出典：「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県農林水産部農産物流通

ふくしま産地マップ



出典：「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県農林水産部農産物流通課

クイズ！福島県で特に生産量が多い食材11種類を下から選んで答えよう！



ここから選んでね。なめこ・きゅうり・福島牛・川俣シャモ・会津地鶏・日本なし・トマト・りんどう・アスパラガス・もも・ヒラメ・菜

答え…① 日本なし ② アスパラガス ③ 川俣シャモ・会津地鶏 ④ もも ⑤ 福島牛 ⑥ 米 ⑦ ヒラメ ⑧ りんどう ⑨ トマト ⑩ なめこ ⑪ きゅうり

(出典「ふくしまレプンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課)

おうちの方

※基本は献立通りの給食提供を行いますが、都合により多少メニューが変更される場合があります。ご了承願います。
※学校給食は食物アレルギー等に配慮しています。もし新たにアレルギーが分かった際には学校にご連絡ください。
※米飯代は、すべて新地町から補助金をいただいて提供しています。