

# 給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和6年12月 給食室

感染症にかかりやすいの季節です



## 栄養 & 運動 & 休養



で体の抵抗力を高めよう！

**抵抗力** を



**高める** ために

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。

そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりできていれば、健康な身体を保つことができます。特に朝ご飯を食べることで朝から体温が上がり、免疫力もアップするので朝ごはんは重要です。また、免疫力アップには『笑うこと』も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう！



## 風邪の予防に効果的な栄養は？

風邪の予防には、栄養バランスのよい食事を普段からしっかりとることが大切です。特に、たんぱく質とビタミンA・Cを多く摂取しましょう。

☆たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

☆ビタミンA・・・のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。皮膚や粘膜は、外敵からの防御器官の役割があり、ウイルスから体を防御し、免疫力が向上します。

☆ビタミンC・・・コラーゲンの生成を助けます。コラーゲンは細胞をしっかりとつなげる働きがあり、ウイルスの侵入を防いでくれます。

たんぱく質、ビタミンA、  
ビタミンCも豊富☆体も温  
まる鍋料理がおすすめ！



### 家庭配布献立表使用食品の訂正について(12/20)

◎青菜とえびのピラフ → 精白米、米粒麦、えび、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、小松菜、油、豆乳バター(乳なし)

◎フライドチキン → 鶏肉、小麦粉、でん粉、油

◎クリスマスサラダ → きゃべつ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、玉ねぎ、チーズ、ミニトマト、油、砂糖

# 学校給食食材の産地と食品の検査結果について

さいたま市教育委員会  
さいたま市立土呂中学校

## ～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給食の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)埼玉県学校給食会が選定し、牛乳は県が供給業者を決め、各学校に届けられます。

これらは、市立小・中・特別支援学校で共通食材となっています。

		食材	産地
共通食材	主食	米	埼玉県
		小麦(パン・麺)	埼玉県、アメリカ、カナダ
	牛乳	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、山形県

11月1日 ～ 11月29日

		食材	産地実績
青果類		さつまいも	薄田農園(土呂)、茨城
		里芋	薄田農園(土呂)、千葉
		小松菜	さいたま市、
		カリフラワー	さいたま市、
		スイスチャード	さいたま市、
		コールラビ	さいたま市、
		大根	埼玉
		きゃべつ	埼玉、千葉
		長ねぎ	埼玉、山形
		にんじん	埼玉、茨城
		ブロッコリー	埼玉、福島
		きゅうり	埼玉
		かぶ	埼玉
		じゃが芋	北海道
		玉ねぎ	北海道
		ごぼう	青森
		にんにく	青森
		しめじ	長野
		セロリ	長野
		えのき	長野、新潟
		エリンギ	長野
		れんこん	茨城
		白菜	茨城
	にら	茨城	
	もやし	群馬	
	パセリ	千葉	
	生姜	高知	
	こねぎ	佐賀	
	さやえんどう	鹿児島	
	ゆず	高知	
	柿	和歌山	
	みかん	愛媛	
肉類		豚肉	埼玉
		鶏肉	岩手
魚類		ししゃも	ノルウェー
		えび	インド、パキスタン
		いか	ペルー、チリ
		あさり	中国
		カレイ	アメリカ
		こいわし	ポーランド
その他		助宗タラ	アメリカ、ロシア
		鶏卵	埼玉
		ひじき	大分、長崎
		干しいたけ	群馬、九州、四国
		茎わかめ	三陸
		しゃくし菜漬	埼玉
	わかめ	徳島	

※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。

## ～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

放射性セシウム	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

#### <埼玉県の検査結果>

11月11日現在

平成29年に国のガイドラインが大幅に改正され、埼玉県は「栽培/飼養管理が可能な品目群」(野菜、果樹、茶、きのこ類、原乳、畜産物、水産物(内水面魚種))欄の調査対象自治体から除外されることとなりました。

それにともない、平成28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いましたが、平成29年度からは四半期毎(3か月に1度)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結果を掲載いたしません。

詳しくは、県のホームページをご覧ください。

#### <(公財)埼玉県学校給食会の検査結果>

11月11日現在

検査依頼日 月 日	品 目	検査結果	
		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
10 21	精白米(統一規格米)	<1.4	<3.4
10 18	小麦粉(パン・うどん用)	<1.7	<4.2
10 18	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.7	<3.7
10 23	小麦粉(中華めん用)	<1.6	<4.8

※「<(数値)>」とは、検査機器で測定できる検出限界値未満であることを示します。

詳しくは、(公財)埼玉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>

11月11日現在

製造日 月 日	品 目	検査結果
		放射性セシウム計
11 5	学校給食用牛乳(製品)	50Bq/kg以下

※測定下限値は50Bq/kgです。

※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製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産農産物等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るなどの対応をとります。

#### <さいたま市の検査結果>

11月11日現在

採取日 月 日	品 目	検査結果		
		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム合計
8 22	(青森県)だいこん	<1.72	<1.82	<3.5
10 10	(茨城県)きゃべつ	<0.706	<0.761	<1.5
10 10	(長野県)ブロッコリー	<2.11	<2.28	<4.4

※結果欄の「<(数値)>」は、検出限界値です。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)