

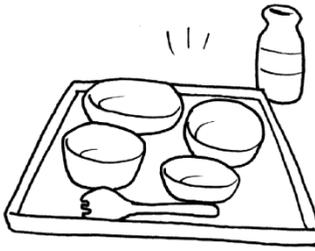
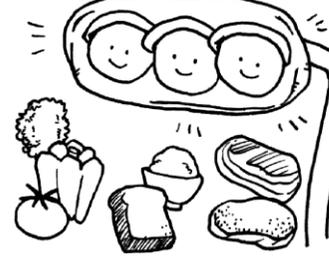
食育だより 3月

第11号 我孫子市立並木小学校



1年間を振り返ってみましょう

少しずつ寒さが和らぎ、春らしくなってきました。あと少しで6年生は卒業、在校生は進級ですね。3月はまとめの時期です。下の表を使ってこの一年の食事について振り返ってみましょう。

 <p>①おうちでは、朝ごはんは毎日食べましたか？ 【はい・いいえ】</p>	 <p>②食事の前にはに手を洗いましたか？ 【はい・いいえ】</p>	 <p>③好き嫌いせずなんでも食べましたか？ 【はい・いいえ】</p>	 <p>④食前・食後に「いただきます」「ごちそうさまでした」を言えましたか？ 【はい・いいえ】</p>
 <p>⑤赤・黄・緑の食品をバランスよく食べましたか？ 【はい・いいえ】</p>	 <p>⑥よくかんで、ゆっくり食べましたか？ 【はい・いいえ】</p>	 <p>⑦楽しく食事をしましたか？ 【はい・いいえ】</p>	 <p>⑧食事のじゅんぴやあとかたづけができましたか？ 【はい・いいえ】</p>

日々の食事がこころとからだをつくります。栄養素だけでなく、手洗いなどの衛生面や、たのしく食事をする環境、食事のマナーなども、健康的な毎日を送るためにとても大切なことです。上の表で「はい」が増えるよう、食事のときに気をつけてみましょう。

今月の行事食&献立について

3月2日 ひな祭り献立

3月3日は桃の節句ともいわれています。ひな人形を飾り、女子の健康と成長を祈ります。1日早い2日に、ちらしずしと、ひなあられ、春の魚である鱈の献立です。

3月15日 給食最終日

翌日は卒業式です。お祝い献立として赤飯の献立です。この1年間、並木小の給食はどうでしたか？来年度も、おいしく、みんなが元気で笑顔になれる給食をめざして作っていききたいと思います。

放射性物質検査と結果について

先月の食育だよりでお知らせしたとおり、我孫子市内の小中学校では、学校給食で使用する食材に含まれる放射性物質について、市全体で月に約50品目（市内共同購入品および各校からの要望品から選定）を教育委員会が「簡易型測定器」を用いて実施しています。

2月21日の測定分より、測定器の検出限界値が放射性セシウム134と137の合計20ベクレル/kgから、放射性ヨウ素、放射性セシウム134と137それぞれ10ベクレル/kgとなりましたので、事前検査された給食用食材において放射性セシウム134及び137のいずれか1つでも10ベクレル/kg以上の測定値が出た場合、その食材は学校給食で使用しません。

給食一食分の放射性物質事後検査は、3月は2日の給食を検査する予定です。なお、2月の調査品目のうち、に並木小の給食で使用された調査品目（牛乳、切干大根、にんにく、むきえび、醤油、米白絞油、米サラダ油）および2月3日の給食一食分の検査では、放射性ヨウ素及び放射性セシウム134及び137は検出されませんでした。（放射性ヨウ素または放射性セシウム134と137の合計が20ベクレル/kg未満）

※我孫子市ホームページにて検査結果が公開されています。また、並木小ホームページでは、毎日の給食写真や主な給食使用食材の産地、検査食品の検査結果を公表しています。

