

給食だより



平成30年 12月 3日
高萩市立学校給食センター

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まらしましょう。

年末年始の行事食を知ろう

年の終わりと、年の始まりは、1年の中でも特に大切にされていて、いろいろな行事食があります。みなさんも、行事食に願いを込めていただけてみましょう。

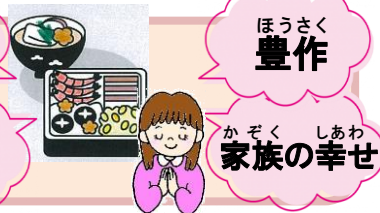
行事食には、願いが込められています。昔から、日本では、食べ物と人々の願いを結び付け、食べることをとても大切にしてきました。

けんこう
健康

ほうさく
豊作

ながい
長生き

かぞく しあわ
家族の幸せ



12月22日 冬至

冬至は1年の中で1番夜が長い日です。冬を元気にすごせるように願いを込めていただきます。

【クイズ①】

「なんきん」と呼ばれ冬至に食べると風邪をひかないと言われる野菜は、なに？



12月31日 大みそか

年越しそばを食べます。

【クイズ②】

年越しそばを食べるのはなぜ？
ア. 来年もそばに（一緒に）いようね
イ. 来年もそばのように、細く長く健康でいたい



1月1日 元旦

新しい年を祝って、おせち料理を食べます。

【クイズ③】

お雑煮の中のもちや大根、にんじんの形を「家族なかよく」の願いを込めて、ある形にします。どれかな？

- ア. いちょう
- イ. ハート
- ウ. まる



1月7日 人日の節句

正月で疲れた胃を休めるために、「七草がゆ」を食べて今年一年の健康を願います。

【クイズ④】

七草がゆには、その名の通り、7種類の植物が入ります。全部わかるかな？
せ〇, な〇〇, ご〇〇〇,
は〇〇〇, ほ〇〇〇〇,
す〇〇, す〇〇〇



それぞれのクイズの答えは右ページにあります。
分からない問題はうちのひとに聞きながらといてみよう！

毎月19日は
食育の日

茨城をたべよう！

茨城県は野菜、肉、魚と、おいしい食の宝庫です。これは、全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月はねぎについて紹介します。

茨城県は全国トップクラスのねぎの産地です。茨城産のねぎは根深ねぎが主で、化学肥料を減らして栽培され、十分な土寄せによって白い部分が長くて柔らかい、歯ざわりのよいねぎとなっています。

19日の給食では、ねぎを豚肉と一緒に炒めた『ねぎ塩ぶた丼』として登場します。高萩市でとれた新鮮なねぎをいただきます。



リレー通信 秋山小学校からです

「毎日の給食に感謝」

六年 杉山 花音

みなさんは給食を残さず食べていますか。給食はたくさんの方がいろいろな思いをこめて作っています。また、様々な栄養があり、バランスよく栄養を摂ることができます。私は、私達が残した給食は処分されることを知りました。とてももったいないし、作ってくれた人に失礼だと思います。これからは、給食の残食をなくそうと思います。

「給食で感じたこと」 六年 石川 結羽那

私は、給食の中に、苦手な物があります。でも、給食委員会になってから残された給食を見て、心がとても痛みました。「作ってくれた人達も、こんな気持ちになっていたのかな。」と考えていると、「少しでも残食をへらしたいな」と自然に考えるようになりました。これからは苦手なものもがんばって食べてみようと思います。



給食集会の様子↑

【クイズの答え】 ①かぼちゃ ②イ ③ア
④せり, なすな, ごぎょう, はこべら, ほとけのざ, すずな, すずしろ

お知らせ

◀12月分給食使用予定食材産地▶

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
かぶ きゅうり ごぼう 大根 にら にんじん パセリ 水菜 れんこん	茨城	小松菜	茨城	じゃがいも 玉ねぎ	北海道	鶏卵	茨城	いか	ペルー
		キャベツ	高萩	里芋	九州	鶏肉	宮城	目鯛	ニュージーランド
		大根 長ねぎ 白菜(一部)		まいたけ	新潟	豚肉	茨城	いわし	千葉・岩手 北海道等
もやし	茨城・栃木	えのき茸	長野	さば	ノルウェー	あじ	ニュージーランド		

◀11月分食材放射性物質検査結果▶ (1日～30日採取分)

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食一食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。