

給食だより



平成 31 年 2 月 1 日
高萩市立学校給食センター

毎月19日は
食育の日

「鬼は外、福は内」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。ぜひ、1年の幸せと健康を祈って、豆まきをしてみてください。



寒さに負けない体づくりをしましょう!

1年で最も寒い季節をむかえています。空気が乾燥しているため、風邪やインフルエンザが流行し、高萩市内の学校でも学級閉鎖が出ています。食生活から寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

◆朝ごはん元気なスタート!

脳は寝ている間にも働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっています。

朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

簡単朝ごはんレシピ『レンジでピラフ』

【材料(2人分)】

- ・ごはん 茶わん2杯
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・バター 20g

おすすめ具材
青ねぎ、しめじ
ちりめんじゃこなど



【作り方】

- ① 材料を細かくきざむ
- ② クッキングシートにごはんをひろげ、具とバターをのせ、しょうゆをふりかける。
- ③ キャンディー包みにして耐熱皿にのせ、電子レンジで3~4分ほど温める。

◆旬の野菜や果物でかぜ予防!

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物食べて、かぜへの抵抗力を高めましょう。

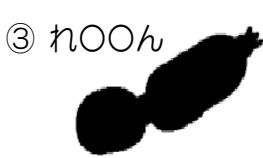
冬の食べものシルエットクイズ



① ○□○○リー



② だ○○○



③ れ○○ん



④ ○ぎ

そのほかにも!!



はくさい



にんじん



ほうれんそう



いちご



みかん



キウイフルーツ

給食にも旬の食材がたくさん登場しますよ!



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。今月は水菜について紹介します。

京野菜として知られる水菜ですが、生産量は茨城県が日本一を誇り、霞ヶ浦と北浦に挟まれた鹿行地区を中心に栽培されています。

カロテンやビタミンCが多く含まれ、風邪を予防する効果があります。また、骨をつくるカルシウムや、血をつくる材料になる鉄もたくさん含まれています。葉の緑色があざやかで、先までピンとまっすぐなものを選びましょう。



リレー通信 東小学校からです

「6年間の給食を振り返って」

6年 木田 翔

6年間、ぼくたちは、バランスの良い給食を食べてきました。給食のこんだて表を見ると、どれも栄養のバランスが考えられていることが分かります。ぼくたちの学校の人気メニューは、1位がスタミナ焼き、2位がカレーです。好きなメニューが出た時は、とてもうれしいです。給食を作ってくださる給食センターの方に感謝して、中学生になっても給食を完食したいです。

「給食を作ってくださるみなさん、ありがとう」

給食を作ってくださるみなさん、毎日ありがとうございます。私は、毎日の給食の時間がとても楽しみです。私の一番好きなメニューはフルーツです。フルーツは月に1、2回あるので、その日は特に楽しみです。また、苦手な食べものもあるので、2口はがんばって食べるよう心がけていきたいです。

給食センターのみなさん、これからも給食作りがんばってください。

6年 佐藤 美有



お知らせ

≪2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	
きゅうり	茨城	キャベツ	高萩市	かぶ	千葉	豚肉	茨城	赤魚	アメリカ	
チンゲン菜		白菜		しめじ	長野	鶏肉	青森・宮城	ぶり	茨城	
ピーマン		大根	えのき茸	里芋		九州	鶏卵	茨城	さば	千葉 青森等
水菜				小松菜	茨城・栃木	もすく	沖縄	大豆	茨城	鮭
ごぼう			れんこん							

≪1月分食材放射性物質検査結果≫ (8日~31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。

<クイズの答え>①ブロッコリー ②だいこん ③れんこん ④ねぎ