

給食だより



平成31年 3月 1日
高萩市立学校給食センター

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているのを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年・学校で挑戦したいことを考えてみましょう。

1年間の食生活をふり返ってみよう

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に〇を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをくなく何でも食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>



<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい！</p> <p>来年度も、その調子で過ごせるといいですね！</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩！</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう！</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって！</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう！</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念…</p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう！</p>
---	--	--	---

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。今月は豚肉について紹介します。

茨城県は、豚の農業産出額全国第2位の規模を誇る、一大豚肉産地です。温暖な気候に恵まれた自然環境のもと、おいしい銘柄豚肉も生産されてきました。

肉質は弾力があり、きめ細かく軟らかい特徴がある「ローズポーク」、甘みとコク、豊かな風味を味わうことのできる「美名豚」などのブランド豚肉が有名です。

19日の給食では、茨城県産の豚肉を使ったポークカレーが登場します。



リレー通信 高萩中学校からです

「残食〇を目指して」 2年 小針 向葵
私のクラスでは給食のおかわりをする人が多く、毎日おかわりじゃんけんになっています。おかわりする人が多いことは残食が少なくなることだと思っています。給食委員会として活動をしてみて、残食がとても多く捨てられていることを知り、自分でも減らせるように努力したいと思いました。学校全体で残しが減るよう、苦手なものでも一口は食べてほしいと思います。



「バランスの良い食事」 3年 大山 丈斗
僕たち3年生は残りわずかで卒業です。高校生になると給食ではなく、お弁当になります。給食はバランスのとれるようなメニューを考えて出されますが、お弁当は自分の好きなものを入れられるため、バランスが偏ってしまいます。なので、高校生になっても常にバランスの良い食事を心がけ、部活や勉強を頑張りたいと思います。

お知らせ

≪ 3月分給食使用予定食材 ≫

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
きゅうり	茨城	長ねぎ	高萩	じゃがいも	北海道	ししゃも	アイスランド
ごぼう		大根		玉ねぎ			
白ら		キャベツ		えのき茸			
白菜	茨城	もやし	茨城・栃木	しめじ	長野	豚肉	茨城
パセリ		まいたけ		いらす			
水菜	茨城	にんじん	茨城・千葉	鶏卵	茨城	いか	パルー
れんこん		さんま		いなだ			
小松菜		ほうれん草		さんま		北海道・青森	
							千葉

≪ 2月分食材放射性物質検査結果 ≫ (1日~28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。