

給食だより 5月

2019年5月7日
高萩市立学校給食センター

新学期が始まって1カ月が過ぎました。少しずつ新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休やさまざまな行事があり、疲れが出やすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事で、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんは毎日元気な！



朝ごはんを食べると、睡眠による**睡眠モード**から**活動モード**へ心身を切り替えて、生活のリズムを整えるためにとても大切なことです。勉強やスポーツで全力を出せるよう、バランスのよい勉強やスポーツで全力を出せるよう、バランスのよい朝ごはんを食べて登校する習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

頭のスイッチ



眠っている間にも、働いているため、朝一番の脳はエネルギー不足の状態です。脳のエネルギー源になるご飯やパンなどの主食をしっかりと食べることが基本です。

体のスイッチ



朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げ、元気に活動できるようにします。最も体温を上げられる肉や魚、卵などのたんぱく質も朝食に取り入れたいですね。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、おなかの中（胃や腸）がよく働き、排便をうながしてくれます。便量を増やしてくれる食物せんいを多く含む野菜も朝からしっかりと食べましょう。

茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日

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「春キャベツ」について紹介します。

茨城県では、県内各地でキャベツが栽培されています。とくに、坂東市や境町周辺の県西地区で、多く栽培されています。

今の時期は春キャベツという、葉がやわらかく、みずみずしいものが出回ります。そのため、サラダなどにして、生で食べるのがおすすめです。火を通す際も、加熱しすぎないほうが、春キャベツのおいしさを味わうことができます。



お弁当作りのコツ



小学校では運動会、中学校では部活動や大会など、お弁当を作る機会も増えそうですね。今回は、お弁当作りのコツをご紹介します。

①お弁当箱は成長に合ったものを選びましょう

1食に必要なエネルギー量と同じ数値の容量（ml）の弁当箱を選びます。

	給食1回あたりのエネルギー量	弁当箱容量
低学年	530 kcal	500ml
中学年	650 kcal	600ml
高学年	780 kcal	700~800ml
中学生	830 kcal	800~900ml

②主食：主菜：副菜 = 3：1：2の割合でお弁当箱に詰めるとバランスがよくなります。

主食 3
活動のエネルギー源となる主食は、お弁当でもしっかりと取りましょう。

主菜 1
主菜にも野菜をプラスすると、野菜がしっかり食べられます。

副菜 2
ブロッコリーやミックスベジタブルなどを利用すると、彩りのよいおかずを簡単に用意することができます。

お知らせ

《5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
		キャベツ	茨城・千葉	にんじん	徳島・佐賀	豚肉	茨城	いか	ペルー
きゅうり		ジャガイモ	茨城 鹿児島	本しめじ	長野	鶏肉	宮崎	さば	ノルウェー
大根	茨城	玉ねぎ	佐賀	えのき茸	長野	カツオ	千葉	あじ	ニュージーランド
チンゲン菜								めだい	ニュージーランド
にら									アイスランド
長ねぎ		もやし	栃木・茨城	鶏卵	茨城	ホキ	ニュージーランド	ししゃも	ノルウェー カナダ
ピーマン									

《4月分食材放射性物質検査結果》（9日～26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。