

給食だより 6月

令和元年 6月 1日
高萩市立学校給食センター

いよいよ梅雨の季節になりました。夏にむけて、気温だけでなく湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。とくに、このような時期は食中毒の発生が多くなりますので、遠足のお弁当や、作り置き料理など、衛生には十分注意しましょう。



よくかんで食べよう

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかりと栄養を吸収するための基本です。よくかむことの効果を考えてみましょう。

かむことの4つの効果



★消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃におくられます。



★肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。



★脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。



★むし歯を予防する

だ液には、食べかすをとるなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



茨城を食べよう!



給食では、茨城県でとれた食材を使用しています。今月は「揚げじゃがいものそぼろ煮」に使われているじゃがいもについて紹介します。いよいよ新じゃがいものおいしい季節になりました。じゃがいもというと北海道で生産されているイメージが強いですが、実は茨城県内でも作られています。

茨城県の南東部に位置する鹿島砂丘では、皮が薄く、ホクホクした食感が特徴的な「砂丘じゃがいも」が有名です。



毎月19日は食育の日

毎年6月は食育月間です。食育月間は、食育推進運動を実施して、食育のご家庭で食について何か取り組まれていることはありますか。この機会に浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。食について考え、実践してはいかがでしょうか。一例として、茨城県の食育と家庭で食について何が取り組まれていることがあります。この機会にスローガンを参考に、ご家庭でも取り組みを始めてみるのもいいですね。食について考え、実践してはいかがでしょうか。一例として、茨城県の食育スローガンを参考に、ご家庭でも取り組みを始めてみるのもいいですね。



～ 茨城県の食育スローガン「お・い・し・い・な」～

① おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善が大きなカギとなります。朝食を食べることで、生活リズムが整います。

② いただきます、ごちそうさまをいしましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物を頂いています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

③ しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品野菜のおかずを加えると栄養バランスが整います。

④ いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。茨城の豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

⑤ なかよくみんなで食事をたのしみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

お知らせ

＜6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
きゅうり	茨城	玉ねぎ	高萩	豚肉	茨城	いわし	北海道
ごぼう		じゃがいも	茨城・長崎	鶏卵	茨城	赤魚	アメリカ
大根・いら		もやし	茨城・栃木	鶏肉	北海道	いか	ペルー
チンゲン菜		えのき	長野	さわら	韓国	あじ	ニュージーランド
大豆もやし	長野	白菜	長野	ししゃも	アイスランド ノルウェー等	さんま	北海道 青森
にんじん		キャベツ					

＜5月分食材放射性物質検査結果＞

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。