

給食だより



令和元年7月1日
高萩市立学校給食センター

7月に入り、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化により、体調を崩しやすくなります。夏休みを元気にむかえるためにも、規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がけましょう。

暑さに負けない体づくりを!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする「夏バテ」が起こります。暑さに負けず、元気に夏を過ごすためのポイントの確認です。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、無理な運動は禁物です。

★バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。

暑さに打ち勝つポイント

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

～おうちの方へ～
長期休みは、特に生活のリズムが乱れやすくなってきます。毎日3食食べる、十分な睡眠をとる等、各ご家庭でご指導ください。また給食がある日に比べ、カルシウムが不足しやすい傾向にあります。牛乳やヨーグルトなどの乳製品や小魚を、積極的に食卓に取り入れていただければと思います。おやつで取り入れてみるのも良いですね。

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。今月はピーマンについて紹介します。

茨城県はピーマンの出荷量が日本一の県です。特に、神栖市は太平洋と利根川に挟まれ、温暖な気候と砂丘地帯で水はけの良い土壌に恵まれたピーマンの大産地です。

βカロテンやビタミンCといった栄養素を多く含み、暑さで疲れた体の疲労回復効果も期待できます。

独特の青臭さが苦手な人も多いと思いますが、最近では品種改良が進み、くせが少なく、甘みのあるピーマンも登場しています。

7月の給食にも、県内でとれたおいしいピーマンが使われているので、苦手な人も一口チャレンジしてみましょう。



リレー通信 秋山中学校からです

「大好きな給食」 3年 石下 礼彩

私は給食が大好きです。4時間目が終わると「やった!給食だ!」と幸せな気持ちになります。給食の時間は、友達と話しながらおいしい給食を食べるので、疲れが吹き飛びます。いつも私たちを幸せにしてくれる給食を作ってくださいる方々に感謝をし、給食委員長として残食を減らす工夫をしていきたいと思っています。



「給食委員として」 3年 加藤 叶夢
給食委員の副委員長をしています。

給食委員会では、主に給食日誌をつけたり、給食当番の健康チェックをしたりしています。毎日の健康チェックが食中毒などの感染症を防ぐと思うので、委員の仕事に誇りをもって活動していきたいと思っています。そして大好きな給食を、これからも残さずに食べたいと思っています。

お知らせ ≪7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 にら 冬瓜 ズッキーニ ごぼう セロリ チンゲン菜 なす 水菜 長ねぎ ピーマン	茨城	キャベツ	茨城・千葉	じゃがいも	高萩	鶏肉	鹿児島	ホキ	ニュージーランド
		にんじん	茨城・青森	玉ねぎ		鶏肉	青森	さば	ノルウェー
		もやし	茨城・栃木	えのき	長野	豚肉	茨城	あじ	ニュージーランド
		白菜	茨城・長野	大根	青森・北海道	鶏卵	茨城	いわし	千葉・宮城 岩手等

≪6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。