

# 給食だより



令和元年 10月 1日  
高萩市立学校給食センター

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけてください。体調管理のポイントは、よく食べ、よく体を動かし、よく寝ることです。心身ともに、実りの多い秋にしましょう。



## 食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

## ◆食品ロスを防ぐためにできること

<p>必要なものを、使い切る分だけ買う</p>	<p>余った食品を使い切る日をつける</p>	<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>	<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>



味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。中でも、酸味は腐ったもの、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっていたため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

# 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。今月はさつまいもについて紹介します。

茨城県はさつまいもの栽培面積・生産量ともに全国第2位です。県内で一番多く栽培されている品種は、ホクホクとした食感が特徴の「ベニアズマ」です。

赤土のなだらかな傾斜のある畑は水はけが良く、さつまいもの栽培に適しており、県内では特に、南東部に位置する行方市で生産が盛んに行われています。



## リレー通信 高萩中学校からです

「給食の栄養と飲み物のロス」 3年 小針 向葵

学校の給食は、生徒が午後の活動をしっかりできるように栄養を考えて作られています。最近では、給食の牛乳を飲まない生徒も多いので、一口でも飲んで、午後の授業に備えて欲しいです。みんなで牛乳のロスを減らそう！



「おいしく食べよう給食」 3年 穴澤 美波

私は、学校の給食がおいしく、栄養のバランスがとれているので大好きです。

でも、苦手なメニューが出ると残してしまうときがあるので、これからは全部残さないで、一口でも食べ、普段から給食を完食できるように心がけたいです。私は給食委員なので、給食委員としても、クラスに呼びかけていきたいです。

## お知らせ

### ◀10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 ごぼう チンゲン菜 らほうれん草 小松菜	茨城	長ねぎ	高萩	もやし	栃木 茨城	鶏卵	茨城	さば	ノルウェー
		大根	茨城・北海道	じゃがいも 玉ねぎ	北海道	豚肉	茨城	めばる	アメリカ
		かぶ	茨城・千葉			鶏肉	国産	さけ	北海道
		キャベツ	北海道 群馬	えのき	長野			さんま	北海道 千葉等

## ◀9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。