

# 給食だより 11月

令和元年 11月 1日  
高萩市立学校給食センター

秋も深まり、朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。日によっても気温差があり、風邪をひきやすい時期です。生活のリズムを整えて、体調を崩さないようにしましょう。

## 11月23日は 勤労感謝の日 感謝の気持ちを持って食べよう!

私たちの食生活は、食べ物の命、農家の人や漁師さん、食品を作る人や運ぶ人、そして料理をしてくれる人といった、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の時は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。



### 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」をいみましょう

「いただきます」… には、「私の命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』という意味が含まれています。

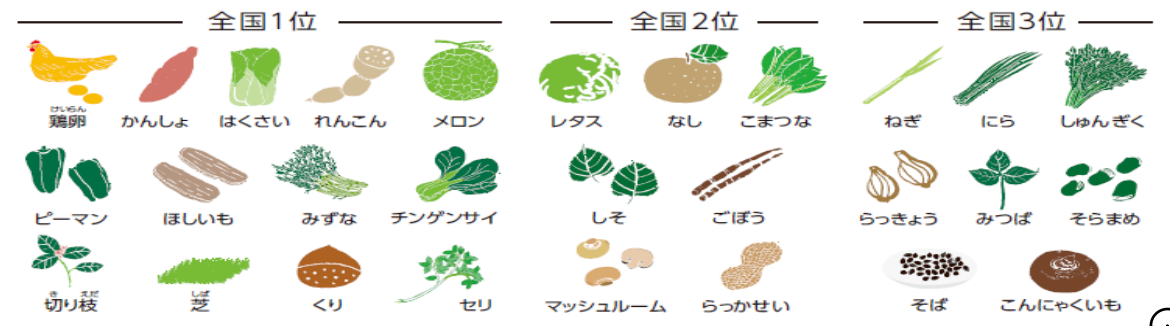
「ごちそうさま」… には、「食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回ったりしてくれて、ありがとうございました」という意味が含まれています。(ごちそうさまの「ちそう」は走り回るという意味です。)

## 毎月19日は 食育の日 茨城をたべよう

「茨城をたべよう」という言葉は、茨城県の新鮮で安全な農林水産物やそれらを使った料理等を広く発信して、地産地消をすすめるとともに、茨城県でとれる農林水産物の消費を拡大したいという思いからつくられた言葉です。今月は17日～23日が茨城をたべようweekです。茨城県でとれたおいしい食品を味わってみましょう。



### 平成28年農業産出額全国第2位(9年連続)



### リレー通信 高萩小学校からです (10月に食育授業を実施しました。)

おやつについて 三年 武とう まさ仁  
食育のじゅぎょうで、おやつは、ごはんの二時間い上前に食べる。おやつのは量は、あんぱんの半分くらいの量。ということがわかりました。  
今まで自分は、チョコを一パック全部食べていたので、これからはりょうを考えて食べようと思いました。



おやつについて 三年 かじ山 ひなの  
食育のべんきょうで、おかしは、時間とりょうをきめて食べなくちゃいけないとしり、びっくりしました。いつもりょうをきめないで、時間もきめないで食べていたから、この話を聞いて、これからは、きちんと時間もりょうもきめておかしを食べることにしようと思いました。



### お知らせ <<11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
さつまいも かぶ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 チンゲン菜 にら 白菜 水菜 れんこん	茨城	長ねぎ	高萩	えのき しめじ	長野	つくば鶏	茨城	さけ	北海道
		かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも	北海道	鶏卵	茨城	サバ	茨城	いなだ	茨城
		にんじん	北海道 茨城	豚肉	茨城	赤魚	アラスカ	あじ	ニュージ ーランド
		もやし	栃木 茨城	鶏肉	国産				

### <<10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。