

# 給食だより

令和2年 2月 3日  
高萩市立学校給食センター

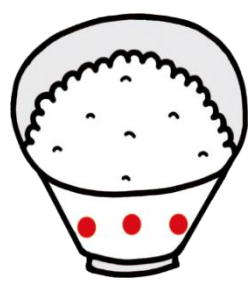
暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。



## 日本の食事のよさを 知ろう!

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずに組み合わせ、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

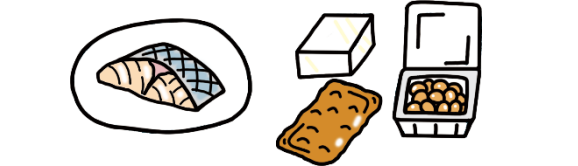
水で炊くので、量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく一日のパワーの源となります。大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。



大豆発酵調味料のみそは、腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれています。真ださんにすると一食の栄養バランスも整いやすくなります。

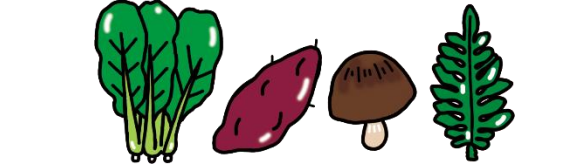


体によい成分をたくさん含む  
魚介類と大豆



魚には血液をサラサラにし、脳の発育にも役立つ栄養素が多く含まれています。とうふや納豆などの大豆製品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

野菜や豆、いも、きのこ、海そうが盛りだくさん



体の調子をととのえるビタミンやミネラル、食物せんいの宝庫です。日本では、ゆでたり、煮たりする調理法がよく用いられ、油を

# 茨城をたべよう



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。今月は牛乳について紹介します。

茨城県の牛乳は、生乳生産量、産出額ともに全国8位と、全国でも有数の生産量を誇ります。毎日給食で出る牛乳も、茨城県の豊かな自然で育った乳牛から絞った牛乳です。牛乳は栄養価が高く、骨粗しょう症予防にも役立つとされています。茨城県の牛乳をおいしくいただきましょう。



### リレー通信 東小学校からです。

「勉強になった給食委員」 5年 柴田 結萌  
「やってみたい。」と思い、私は5年生で給食委員になりました。給食委員では、献立表の放送をしたり、パントリーで1年生から6年生が配膳した食器を片づけたりしています。残食調査では野菜の残りが少し多いと感じます。苦手なものもあると思いますが、みなさん一口でもいいのでチャレンジしてみてください。

「給食センターの方のためにも」 6年 大関 浩紀  
ぼくは、パントリーで残食調査をしている時に、「残食が多いな。」と思いました。給食センターの方々には、ぼくたちの栄養を考えて、給食を作ってくれています。ぼくたちは、その給食センターの方のためにも、苦手なものも一口チャレンジした方がいいと思います。ぼくは中学校でも、残食がないようにしていきたいです。



＜縦割り班交流給食の様子＞

### お知らせ ≪2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 |
|--|-----|-----------------|-------|-----|----------|-------------|-------------|-----|-----|
| かぶ<br>きゅうり<br>ごぼう<br>チンゲン菜<br>にら<br>水菜 | 茨城  | 大根<br>白菜<br>長ねぎ | 高萩    | えのき | 長野       | 鶏肉          | 国産          | いか  | ペルー |
|  |     | 玉ねぎ<br>じゃがいも    | 北海道   | もやし | 栃木<br>茨城 | 白身魚<br>(タラ) | ロシア<br>アメリカ | えび  | ペルー |
|  |     | キャベツ            | 茨城・愛知 | 豚肉  | 茨城       | さば          | 千葉<br>青森など  | さわら | 韓国  |
|  |     |                 |       | 鶏卵  | 茨城       |             |             |     |     |

### ≪1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。