

給食だより 9月

高萩市立
学校給食センター

今年、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



早寝・早起

ZZZ !

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となっている新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



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。地元でとれた食品を味わっていただきましょう。今月はさんまについて紹介します。

茨城県は海の幸にも恵まれている県です。暖流と寒流が交わる茨城沖は、一年中魚が豊富な漁場となっています。

秋の味覚を代表するさんまは、良質のたんぱく質をはじめ、カルシウムや、不飽和脂肪酸であるEPA、DHAも豊富に含まれています。

県内では、ひたちなか市などで水揚げされています。

今月はかりんあげにさんまが使用されています。



身につけよう! 食事のマナー<基本のはしの持ち方>

みなさんは正しいはしの持ち方ができているでしょうか。はしは、「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけるとスムーズに食事ができます。

1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

お知らせ

<<9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	もやし	茨城 栃木	えのき	長野	さんま	北海道
ズッキーニ		白菜	北海道 長野	鶏卵	茨城	あじ	タイ・ベトナム
セロリー		キャベツ	群馬	豚肉	茨城	ししゃも	ノルウェー アイスランド
チンゲン菜		玉ねぎ	北海道	鶏肉	国産		
にら		じゃがいも		さけ	北海道	ホキ	ニュージーランド
ピーマン		にんじん					
長ねぎ							
小松菜							
ほうれん草							

<<8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。

水

1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など
普段から多めに買い置きしておく目安です。

備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。