

給食だより

10月

高萩市立学校給食センター

毎月19日は
食育の日

実りの秋がやってきました。私たちの住む茨城県は、山の幸、海の幸が豊かな地域です。特に秋は、お米をはじめ、野菜やいも、きのこやくだもの、さんまや鮭などのおいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。

秋の味覚を楽しんで、心も体も元気に過ごしましょう。

新米の季節です！



お米（ご飯）は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。様々なおかずをご飯に組み合わせる「和食」は栄養のバランスにも優れ、2013年には「世界遺産（ユネスコ無形文化遺産）」に登録されました。

お米ができるまで

収穫するまでには八十八の手間がかかるということで、「米」という字ができたといわれています。春に苗作りを始め、田んぼを耕し、5月頃に田植えをします。夏の間は、田んぼの雑草を取り、水や肥料の管理をしておいしいお米ができるように育てます。秋には、稲刈りをして乾燥させ、脱穀をして、ようやく「お米」ができます。このようにお米は、農家の方々の大変な作業と努力で作られています。



お米の栄養

脳や体のエネルギーとなる炭水化物を多く含むだけでなく、体をつくる良質なたんぱく質や無機質（ミネラル）、体の調子を整えるビタミン類や食物せんいなども含まれています。

お茶碗1杯分（150g）では…

- エネルギー…252kcal
- たんぱく質…3.8g
- ビタミンB1…0.03g
- 鉄…0.2g
- 炭水化物…55.7g
- カルシウム…5g
- ビタミンB2…0.02g
- 食物せんい…0.5g

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。今月は常陸牛について紹介します。

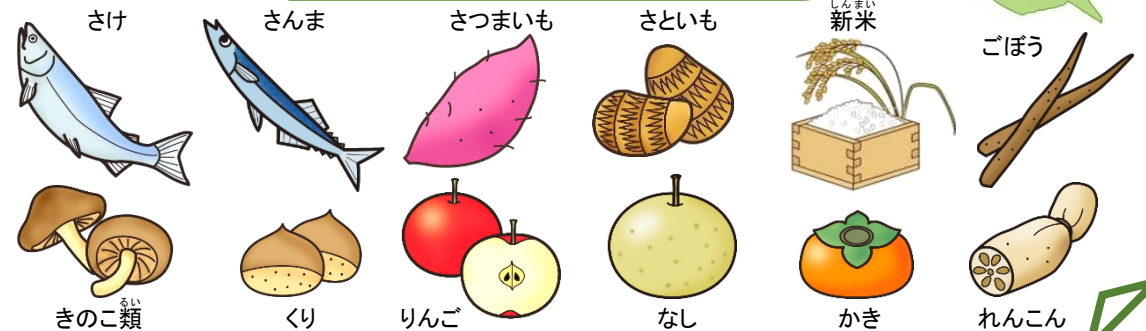
茨城県の名産品である常陸牛は、水がおいしく自然豊かな環境で育てられているので、最高級ブランドの和牛です。高萩を含む県内全域で生産されています。



今月は、「常陸牛のビビンバ」として、給食で登場します。この常陸牛は、「県産和牛等学校給食提供緊急対策事業」により無償で提供されます。

茨城県でとれる

秋が旬の食べ物



旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、栽培技術の進歩や外国からの輸入により、一年中いろいろな食べ物を買うことができますが、その季節ならではのおいしさは格別です。給食でも、「旬の地場産物」を使った献立が毎月登場します。季節の味を楽しみましょう。

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	茨城	長ねぎ	高萩	常陸牛	高萩 茨城	鶏卵	茨城	鮭	北海道			
ごぼう		もやし	栃木 茨城	じゃがいも 玉ねぎ 大根 にんじん かぼちゃ	北海道	豚肉	茨城	めばる	アメリカ			
チンゲン菜		しめじ	えのき					白菜	いか	バルー	さんま	北海道 青森
さつまいも		れんこん	ほうれん草					小松菜	キャベツ	茨城 群馬	鶏肉	国産

◀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。