

給食だより 11月

令和2年11月 高萩市立学校給食センター

秋も深まり、朝夕めっきり冷え込む日が多くなってきました。風邪などひかないように衣類で体温を調節し、手洗いやうがいをごまめに行いましょう。また、冬の訪れに備えて秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

11月24日は「和食の日」

四、年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

三、栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。

二、季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。

一、新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

知ろう 受け継ごう

和食のすばらしさを



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

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15日～21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。



“食事のあいさつ”

「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

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	茨城	長ねぎ	高萩	じゃがいも	北海道	鶏肉	国産	いなだ	茨城
キャベツ		白菜	茨城	玉ねぎ	茨城	つくば鶏	茨城	さば	茨城
きゅうり		白菜	長野	にんじん					
ごぼう		もやし	茨城	鶏卵	茨城				
大根	茨城	しめじ	長野	豚肉	茨城	ひらめ	国産	いわし	千葉
チンゲン菜				常陸牛	高萩				
にら				茨城	茨城				
水菜									
れんこん									
小松菜									
人参									
ほうれん草									
ヤーコン									

《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。