

## あけましておめでとございます



楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

## 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずをバランスよく食べる</p> <p>バランス</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
----------------------------------	-------------------------------------	-------------------	--------------------------------

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日~正月</p> <p>おせち料理・お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

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。今月は卵について紹介します。

茨城県は古くから養鶏業が盛んで、全国1位の卵の出荷量を誇っています。卵は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素を含んでおり、求めやすい価格から毎日の食卓に欠かせない食品の優等生といわれています。健康なニワトリが生んだ、新鮮でおいしい茨城の卵を、今月はかきたま汁に使用しています。



### リレー通信 松岡中学校からです

「目指せ残食ゼロ!」 3年 椎名 陽香

給食委員会では、残食を減らすために呼びかけの標語を作ってパントリーに掲示をしたり、残食の量をクラスで競う企画をしたりしています。給食を作ってくださるセンターの方々、届けてくださる配膳の方々への感謝の気持ちを忘れずに、おいしく給食を頂きたいです。そして松岡中で残食ゼロの日が来ることを願っています。



残食を減らすために給食委員会が作成した標語

「牛乳を少しでも飲もう」 2年 舟生 吉雄

僕が給食委員会の仕事をしていて気になっていることは、牛乳を残す人が多いことです。みなさんは牛乳を飲んでいますか? 冬になり、さらに牛乳の残しが増えてきています。牛乳を飲むと水分も取れて、さらにカルシウムも取ることができます。みなさん、ほんの少しでも良いので、牛乳を飲んでみたらいかがでしょうか。



茨城を食べよう week を盛り上げる校内掲示

### お知らせ << 1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
大根 白菜 長ねぎ	高萩	にんじん	茨城 千葉	えのき	長野	鶏卵	茨城	さくら	韓国
きゅうり ごぼう チンゲン菜 水菜 小松菜 ほうれん草	茨城	玉ねぎ じゃがいも	千葉 北海道	もやし	栃木 茨城	奥久慈 しゃも	茨城	さば	国産
		キャベツ	群馬	豚肉	茨城	鶏肉	国産	さけ	北海道

### << 12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。