

給食だより 2月

高萩市立学校給食センター



暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。バランスの良い食事や手洗いうがいを心がけ、元気に過ごしましょう。

栄養バランスのよい食事

私たちは食えることによって、元気に活動したり、体をつくったり、体の調子を整えたりすることができます。食べ物にはそれぞれ、いろいろな栄養素が含まれているので、多くの種類の食材をとることが必要です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

副菜
野菜や果物など
ビタミンやミネラルを多く含む体の調子を整える役割があります。



主菜
魚、肉、卵、大豆製品など
たんぱく質が豊富です。体をつくるもとになります。

主食
ごはん、パン、めんなど
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。

主食、主菜、副菜に加えて、果物や乳製品も積極的にとるようにしましょう。



汁物
水分の補給が出来ます。野菜をたっぷり入れることで、副菜の役割にもなります。

外での食事でも賢く選ぼう！

コンビニなどの中食や、外食でも主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスを整えることができます。



2月2日は節分です

節分は、季節を分ける節目となる日です。もともと、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、今は特に立春の前日のことをさしています。節分では、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物



大豆
いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



いわし
ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ(ひいらぎいわし)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたいわしを食べる地域もあります。



恵方巻き
巻きずしを切らずに、その年の恵方を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

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。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月は白菜について紹介します。

茨城県は白菜の生産量が全国で1位です。11月から1月の東京で出回る白菜の8割以上が茨城県産です。白菜はビタミンCが豊富で、かぜをひきにくくする効果があるとされています。



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
きゅうり ごぼう チンゲン菜 にんじん 水菜 ほうれん草 小松菜	茨城	長ねぎ	高萩	もやし	栃木 茨城	常陸牛	高萩 茨城	いわし	銚子
		にら	栃木	じゃがいも 玉ねぎ かぼちゃ	北海道	豚肉	茨城	きびなご	九州
		大根	高萩 神奈川			鶏卵	茨城	さんま	岩手
		キャベツ	愛知	鶏肉	国産				
		白菜	高萩 茨城	えのき	長野	奥久慈しゃも	茨城	さば	ノルウェー

<< 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。