

# 給食だより 3月



高萩市立学校給食センター

日に日に寒さがやわらぎ、春の訪れが感じられるようになりました。今年度もあとわずかです。1年をふり振り返り、次のステージへ向けて準備をしていきましょう。小学校6年生、中学校3年生にとっては、小学校生活、中学校生活の最後の月です。残りの日々で、思い出がたくさんできるといいですね。

## 1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン



この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。自由な書きましよう。

<p>給食の前 にしっかりと 手を洗えた。</p>	<p>手洗いや配膳をする時、 前の人と間隔をあけて並べた。</p>	<p>給食当番の時、身じたく をきちんと できた。</p>
<p>食べる時以外、 マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつがきちんと できた。</p>	<p>前を向いて、 静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって 食べることができた。</p> <p>かむ かむ</p>	<p>自分に必要な量を意識して、 なるべく残さず 食べられた。</p> <p>かんしゃく 完食</p>	<p>給食を通して、 まな が学べた。</p>

## ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れはさみしいですが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養のバランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでもらえていたらうれしいです。

# 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。今月はほうれん草について紹介します。

ほうれん草は12月～3月頃の旬の野菜で、茨城県でもたくさん作られています。葉の緑色が濃く、ピンと張っているものが新鮮です。今月の給食にも、県内で採れたほうれん草が登場します。



## ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

<p>ちらしずし</p> <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。えびやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>ひなあられ</p> <p>関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。桃・緑・黄・白の4つの色は春夏秋冬を表しています。</p>
<p>はまぐりのお吸い物</p> <p>はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p>	<p>ひしもち</p> <p>厄を払うとされる、よもぎ入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す3つの色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

### お知らせ

### 3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 ピーマン 水菜 小松菜 ほうれん草 長ねぎ	茨城	大根	高萩	じゃがいも	北海道	鶏卵	茨城	ます	北海道
		白菜	高萩	玉ねぎ	茨城	鶏肉	国産	さば	国産
		もやし	茨城 栃木	えのき	長野	豚肉	茨城	さわら	韓国
		にんじん	茨城 千葉	にら	栃木	奥久慈しゃも肉	茨城	めばる	アメリカ
				菜の花	九州	常陸牛肉	高萩 茨城		

### 2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。