

給食だより 4月

高萩市立学校給食センター

毎月19日は
食育の日

いばらきを食べよう!

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。給食はおいしくて栄養がとれるだけでなく、季節や行事に合わせてさまざまな料理や食材が出てきます。元気に過ごすためにも、好き嫌いせず何でも食べるといいですね。



食事のマナーを身につけよう

給食前の準備、そして給食を食べている時にはマナーがあります。周りの人と気持ちよく食べるためにも、次のことを心がけて、楽しい給食の時間にしましょう。

食事の前に...

石けんを使って
手をしっかりと洗う



石けんをよく
泡立てるのが
ポイントです。

感謝の気持ちを込めて、
あいさつをする



正しくおはしを持つ



食べる時の姿勢は...



姿勢をよくすると
食べ物の消化も
よくなります。

箸を持って
食べる。

いすに深く座って
背筋を伸ばす。

両足を床につける。

「ながら食べ」に注意!!

テレビを見ながら ゲームをしながら 本を読みながら



何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食事に集中できないため食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりします。料理をおいしく味わってから他のことをするといいですね。

マナーを守って楽しくいただきましょう!



リレー通信 給食センターからです。

給食センターでは、毎日2000人分の給食を作っています。

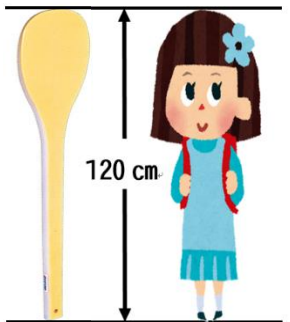
給食センターで使う道具は給食用のものが多く、みなさんが見たことがない道具もあるかもしれません。

なべをかき混ぜるヘラも、家で使うものよりも大きいものを使っています。長さは120cmくらいなので、小学1・2年生と背比べをすると、同じくらいかもしれませんね。

給食は成長期のみなさんに必要な栄養がとれるように献立が考えられています。苦手なものや、給食で初めて食べる料理などがあるかもしれませんが、給食センターで一生涯懸命作った料理ですので、一口は食べるようにしてください。



今月はかぶを紹介합니다。かぶはビタミンCやカルシウム・カリウムを多く含んでおり、根も葉もおいしく食べることができます。茨城県でもたくさん作られており、かぶの旬は3~5月の春と、10~11月の秋です。



お知らせ

◀ 4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
キャベツ	茨城	玉ねぎ	北海道	にんじん	徳島	牛乳	茨城	さば	ノルウェー
チンゲン菜		じゃがいも	長崎	えのき	新潟	豚肉	茨城	ホキ	ニュージーランド
きゅうり		大根	千葉 茨城	しめじ	長野	鶏肉	青森 岩手	きびなご	国内
ごぼう		もやし	栃木	にら	栃木	鶏卵	新潟	大豆	茨城
長ねぎ									
ピーマン									
水菜									
白菜・かぶ									
小松菜									
ほうれん草									

◀ 3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。