

給食だより 5月

高萩市立学校給食センター

早寝・早起き・朝ごはん!



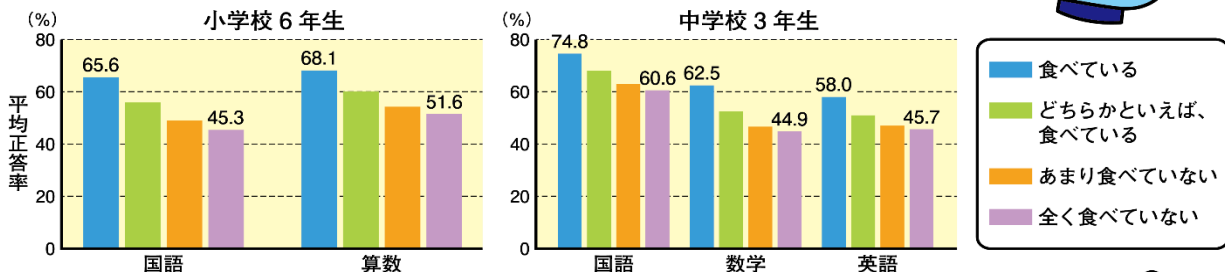
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



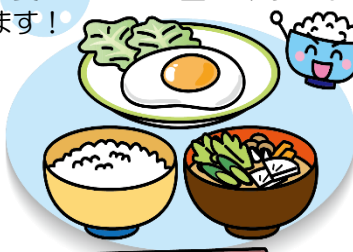
主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしてみましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加してみましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



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「にら」について紹介します。

茨城県は、日本有数のにらの産地です。県内では小美玉市などで、多くのにらが生産されています。自然な環境で作る土にこだわることで、肉厚で甘みが強く、緑色が濃いにらを栽培することができるそうです。今月は「にらたま汁」で茨城県産のにらが登場します。



端午の節句クイズ

5月5日、端午の節句についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



① 端午の節句に欠かせないおもちはどっち? ② 「①」のおもちにはどんな願いがこめられている?

A		B	
A		B	

③ 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどっち?

A		B	
---	--	---	--

<こたえ>

- ①…B【Aの桜もちは、塩づけした桜の葉で巻いた春の和菓子。】
- ②…B【柏の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため。】
- ③…A【ちまきは、もちもち米を茅や笹などの葉で包んで蒸したものだ。】

お知らせ

<< 5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 きゅうり チンゲン菜 水菜 白菜 ほうれん草 小松菜	茨城	大根	茨城 千葉	もやし	栃木	鶏肉	国産	あじ	ニュージーランド
		にら	茨城 栃木	えのき	長野 新潟	鶏卵	茨城	さば	ノルウェー
		玉ねぎ	佐賀 北海道			いか	ペルー	かつお	宮城
		にんじん	徳島	豚肉	茨城				

<< 4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。