

約1か月間の夏休みが終わりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

～家族で考えよう～

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。

食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



家族みんなで！

できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<p>● よくかんで食べる</p>	<p>● 野菜料理を1品ふやす</p>	<p>● いろいろな食品をバランス良く食べる</p>
<p>● お菓子や甘い飲み物を取りすぎないようにする</p>	<p>● 薄味を心がけ、食塩の取りすぎに気を付ける</p>	<p>● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>● いつもより多く歩く</p>	<p>● 毎朝ラジオ体操をする</p>	<p>● 30分以上の運動を週2回以上行う</p>

茨城をたべよう！

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。地元でとれた食品を味わっていただきましょう。今月はチンゲン菜について紹介します。

茨城県はチンゲン菜の生産量が全国で1位です。葉酸をはじめ、ミネラル類やビタミン類が多く、加熱したり茹でたりしても栄養素の損失が少ないことから炒め物にも最適です。中国野菜ですが、中華風の味付けだけでなく、みそ汁などの和食やクリーム煮などの洋食ともよく合います。



「ルー通信 松岡中学校からです

「わたしたちにできること」 3年 堀江 琴羽

みなさん、給食を残さずに食べていますか？ 現在、世界中には満足のいく食事がとれない子どもたちがたくさんいます。栄養満点でバランスの良い給食が食べられることに感謝し、残さずに食べることが私たちの使命なのではないでしょうか。

「給食で元気満タン！」 2年 高野 拓馬

パントリーで片付けをしていると、スープやおかずの残食が多いことが気になっています。暑い日々が続く、汗をたくさんかく季節です。特に体育のあとは疲れがたまりやすいので、しっかり給食を食べて夏バテを予防していきましょう！



お知らせ

《9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
きゅうり チンゲンサイ とうがん なす 水菜 小松菜 ほうれん草	茨城	じゃがいも にんじん 玉ねぎ	高萩 北海道	えのき	新潟 長野	豚肉	茨城
		長ねぎ	高萩 北茨城	だいこん	北海道 青森	とり肉	国産
		白菜	長野	キャベツ	群馬	牛肉	オーストラリア
		ピーマン	岩手	もやし	栃木	かます	ニュージーランド
						さば	長崎
						鮭	北海道

《7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。