

給食だより 11月

高萩市立
学校給食センター

実りの秋がやってきました。私たちの住む茨城県は、山の幸、海の幸が豊かな地域です。特に秋は、お米をはじめ、野菜やいも、きのこやくだもの、さんまや鮭などのおいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。

秋の味覚を楽しんで、心も体も元気に過ごしましょう。

「和食」を見直そう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
- はしを正しく使って食べる。
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる。
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる。
- 旬の食べ物を味わう。

新米の季節です

店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示が自立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

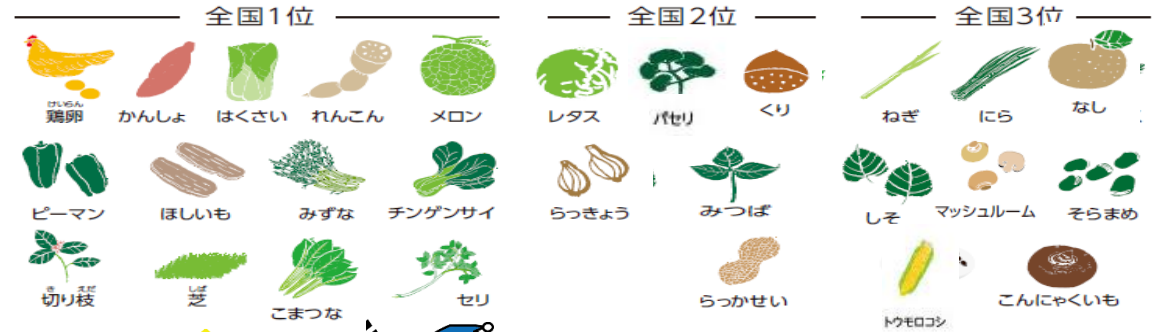


茨城をたべよう!

毎月19日は
食育の日

「茨城をたべよう」という言葉は、茨城県の新鮮で安全な農林水産物やそれらを使った料理等を広く発信して、地産地消をすすめるとともに、茨城県でとれる農林水産物の消費を拡大したいという願いから作られた言葉です。茨城でとれたおいしい食品を味わってみましょう。

～令和元年農業産出額～



目指せ「はし名人」

はしの持ち方

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

はしの動かし方を練習しよう!

下のはしは動かしません。

お知らせ

《11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
キャベツ	茨城県	じゃがいも	北海道	さんま	茨城県	ぶた肉	茨城県
にんじん		にんじん		いなだ			
きゅうり		玉ねぎ		さば			
チンゲンサイ		だいこん	高萩市	きびなご	国産	とり肉	国産
ニラ	長ねぎ						
白菜	もやし	栃木県 茨城県					
水菜							
さつまいも							

《10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毎月実施しています。先月の検査結果は、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。