

# 給食だより



高萩市立  
学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヶ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 冬休み中の食生活



**早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう**

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物をバランス良く食べよう**

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。

副菜 主菜  
主食 汁物

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になる可能性もあります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

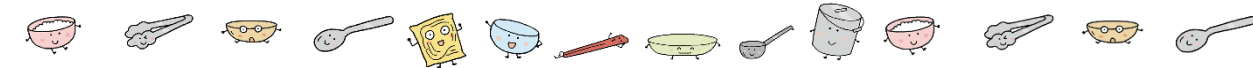
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

## 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「小松菜」について紹介します。

茨城県は、小松菜の生産量日本一を誇る県です。栄養価の高い緑黄色野菜で、特にカルシウムや鉄などを豊富に含んでいます。鹿行地区では、寒暖差のある気候や関東ローム層の土壌を生かし、えぐみが少なく、甘味が強い「ちぢみ小松菜」の栽培も行われています。12月の給食では、旬の県産小松菜が登場します。



～ 給食センターからのお知らせ ～

高萩市のホームページでは、「今日の給食」を毎日投稿しています。ぜひ、ご覧ください。

## ぞろじですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

**冬至 (12/22 ごろ)** ..... **大晦日 (12/31)** .....

**かぼちゃ料理・小豆料理** ..... **年越しそば**

かぼちゃや小豆を食べる悪い気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

そばのように細長く生きられるようにという願いを込めて食べられる。(諸説あり)

**正月 (1/1 ~)** .....

**おせち料理** ..... **お雑煮**

新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われる。

関東風雑煮 ..... 関西風雑煮

角もちを使い、しょうゆで味付けをする。

丸もちを使い、白みそで味付けをする。

もちの形や味付けなどが地域によって異なる。

**人日の節句 (1/7)** .....

**七草がゆ**

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

**鏡開き (1/11)** .....

**お汁粉**

歳神様へ備えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

田作り ..... 豊作  
れんこん ..... 将来の見通し  
里いも ..... 子宝  
数の子 ..... 子宝

### お知らせ << 12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	大根	高萩市	えのき	新潟県	わかさぎ	ロシア
ごぼう		長ねぎ		じゃがいも	長野県	カナダ	
チンゲン菜		きゅうり	茨城県	玉ねぎ	北海道	さわら	韓国
にんじん			宮崎県	ぶた肉	茨城県	白身魚 (ホキ)	ニュージーランド
白菜		もやし	栃木県	とり肉	国内	いわし	国内
ほうれん草							
小松菜							

### << 11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。