

給食だより

4月 高萩市立 学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひいたします。



学校給食の役割

<p>栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある児童・生徒の健康の保持増進・体位の向上を図ります。</p>	<p>給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と、食に関する実践力を身に付けます。</p>	<p>地場産物を活用したり郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p>
--	--	---

保護者の方へ

今年度も児童・生徒の健やかな成長を願い、食育に取り組んでまいります。食育は、学校だけでなく、家庭や地域のみなさまからのご協力が欠かせません。ご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。給食だよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。



いばらきを食べよう!

毎月19日は食育の日

毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、健康な食習慣を身に付けるために、自分や家族の食事について見直す機会としてほしいと思います。

給食では「いばらきを食べよう」というテーマで、茨城県産の食材を取り入れた給食を提供するとともに、茨城県の特産物を紹介していきます。

今月は「水菜」を紹介します。京野菜として知られる水菜ですが、実は茨城県が生産量日本一を誇っています。霞ヶ浦と北浦に挟まれた鹿行地区を中心に栽培されています。温暖な気候と豊かな水で栽培を行うことで食感がやわらかく、くせのないおいしい水菜が育つそうです。



あさ 朝ごはんは1日の元気の源です! ...

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて、脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんをしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

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
チンゲン菜 きゅうり ごぼう 長ねぎ 水菜 白菜 小松菜 ほうれん草	茨城県	にんじん	高萩市	じゃがいも 玉ねぎ	北海道	ぶた肉	茨城県
		大根 キャベツ	茨城県 千葉県	もやし	栃木県	とり肉	国産
		なす	千葉県 高知県	えのき	長野県 新潟県	ホキ	ニュージーランド
						さんま	北海道 青森県

《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。