

給食だより



高萩市立
学校給食センター

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑い日が続きますが、規則正しい生活や食事に気をつけて夏を元気に過ごしましょう。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

| 七夕 (7/7) ☆ | 土用の丑 (今年は7/23) う | お盆 (7/15または8/15前後) ぼん |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p> | <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のこと。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うどん うの花 うなぎ うり</p> | <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>  <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p> |

茨城をたべよう!

毎月19日は
食育の日

チンゲンサイは日本に最も広まった中国野菜のひとつです。シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしにくいのが特徴です。茨城はチンゲンサイの生産量日本一を誇り、霞ヶ浦と北浦に挟まれた鹿行地区の行方地方を中心に年間を通じて栽培されています。



夏休みに給食メニューを作ってみよう!

高萩市の学校給食人気No.1メニュー「スタミナ焼き」をご紹介します。スタミナ焼きは、夏バテ予防にもぴったりのメニューです。この機会にぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



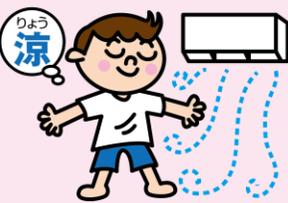
【材料 (4人分)】
 豚もも肉…200g
 玉ねぎ…40g
 白すりごま…小さじ1



★調味量
 オイスターソース…少々
 酒…小さじ1
 おろしにんにく…小さじ1
 しょうゆ…大さじ5
 ごま油…大さじ1/2
 三温糖…大さじ2
 白すりごま…小さじ1
 みりん…小さじ1
 白こしょう…少々

- 【作り方】
- ① たまねぎは細めのくし形に切る。
 - ② 調味料を混ぜ合わせ、豚肉と玉ねぎに下味をつける。
 - ③ 熱したフライパンで火が通るまで炒め、最後に白すりごまをかける。

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>暑さを避ける</p>  | <p>日差しを避ける</p>  | <p>水分・塩分補給</p>  | <p>体調を整える</p>  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

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」を給食のある日は毎日投稿しています。ぜひ、ご覧ください。



7月分給食使用予定食材産地

| 食材 | 産地 | 食材 | 産地 | 食材 | 産地 |
|--------|-----|-----------|-----|-----|-------|
| キャベツ | 茨城県 | 玉ねぎ・じゃがいも | 高萩市 | いわし | 国内 |
| なす | | もやし | 栃木県 | さば | ノルウェー |
| 白菜 | | にんじん | 青森県 | ぶた肉 | 茨城県 |
| 水菜 | | にら | 国産 | とり肉 | 国内 |
| ほうれん草 | | | | | |
| チンゲンサイ | | | | | |

お知らせ

6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1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。