

給食だより 10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。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日



茨城県はさつまいもの栽培面積・生産量ともに全国第2位の産地です。茨城県内でいちばん多く栽培されている品種は焼き芋などで人気の「ベにはるか」です。そのほかにも、ホクホクとした食感が特徴の「ベニアズマ」や、しっとりした食感が特徴の「ベにまさり」などが栽培されています。聞いたことのある品種はありましたか？

今月の19日には、そんな茨城県産のさつまいもが使用されている「さつまいものみそ汁」が給食に登場します。旬のさつまいもを味わって食べてみてくださいね。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



＜10月分給食使用予定食材産地＞

食材	産地	食材	産地	食材	産地
さつまいも	茨城県	じゃがいも	北海道	アジ	国内
かぶ		玉ねぎ		サンマ	
きゃべつ		にんじん		マダイ	愛媛県
だいこん		えのきたけ		ぶた肉	茨城県
ごぼう	高萩市	もやし	長崎県	とり肉	国内
白菜		水菜		サバ	



～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。
また、給食センターでは調理員を募集しています。勤務条件などの詳細については、高萩市ホームページをご覧ください。TEL0293-23-7412)までお問い合わせください。



お知らせ

＜9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。