

給食だより 12月

高萩市立
学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり寒さが厳しくなってきました。上着を何枚も着て寒さを防ぐより食事や運動に気を配り、寒さに負けない丈夫な体づくりをしたいですね。

「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう！

感染症予防に「**ビタミンACE**」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種類類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ ほうれんそう レバー うなぎ	 ブロccoli いちご 赤ピーマン かき キウイ じゃがいも	 アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油 さけ

12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うクリスマス教の行事のことで、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

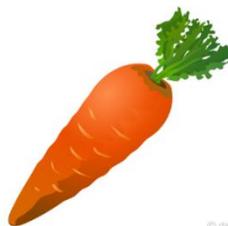


茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日

今月給食に使用されているにんじんは、全て高萩で作られたものです。にんじんは、日本でとてもポピュラーな野菜のひとつで、サラダ・炒め物・焼き料理・煮込み料理など、和食・洋食を問わず幅広く使われています。

にんじんは代表的な「緑黄色野菜」として知られており、そのβカロテンやビタミンB群の含有量は、野菜の中でもトップクラスとなっています。



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにだらだら食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



＜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
だいこん にんじん 白菜 長ねぎ	高萩市	かぶ	千葉県・茨城県	いか	ペルー
		キャベツ	岩手県・茨城県	さば	長崎県
		ピーマン	岩手県・茨城県	たら	アメリカ
きゅうり ごぼう チンゲンサイ	茨城県	じゃがいも 玉ねぎ	北海道	あじ	国内
		もやし	栃木県	とり肉	国内
		えのきたけ	長野県・新潟県	ぶた肉	茨城県



～ 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。



お知らせ

＜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。