

1月 給食だより



高萩市立
学校給食センター

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



謹賀新年

冬の野菜は甘い!?



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。



赤い色が邪気（病き、さいなん）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

茨城をたべよう!

毎月19日は
食育の日

今月使用予定の白菜は、高萩市でとれるものです。白菜の旬は、11月～2月でまさに今の時期です。おいしい白菜の見分け方は、くきと葉にみずみずしさとつやがあり、葉の巻き方がしっかりと固くしまっているものです。白菜は、アブラナ科アブラナ属の植物で、かぶや小松菜、チンゲンサイ、野沢菜の仲間です。



1月24日～30日は 全国学校給食週間です



学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

明治 22 年ごろ おにぎり 塩ザケ 漬物	大正 12 年ごろ 五色ごはん 栄養みそ汁	昭和 17 年ごろ すいとんのみそ汁	
昭和 22 年ごろ ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	昭和 27 年ごろ コッパン ミルク(脱脂粉乳) 鰯肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム	昭和 40 年ごろ ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	昭和 51 年ごろ カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵



＜1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	高萩市	かぶ	千葉県・茨城県	いか	ペルー
にんじん		キャベツ			
白菜		じゃがいも	さば	長崎県	
長ねぎ		玉ねぎ	北海道	さけ	北海道
きゅうり	茨城県	もやし	栃木県	とり肉	国内
ごぼう					
チンゲンサイ					
水菜		えのきたけ	長野県	ぶた肉	茨城県
さつまいも			新潟県	鶏卵	

～ 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。センター(TEL0293-23-7412)までお問い合わせください。



お知らせ

＜12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。