

給食だより 2月

高萩市立
学校給食センター

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

茨城をたべよう!

毎月19日は
食育の日



今月の茨城を食べようは「大豆」です。大豆は、「畑の肉」と呼ばれており、肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質を含んでいます。食卓に取り入れたい食材の一つですね。そんな大豆ですが、2月3日の節分では、邪気を追い払うための豆まきにも使用されています。また、豆まきをしたあとに、自分の年齢の数だけ豆を食べると幸せになれると言われています。ぜひ、実践してみてください。



食事のマナーを見直そう!

給食の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていなかったりなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
クチャクチャと音をさせない。
食べ物を口いっぱい詰り込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

<< 2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	キャベツ	茨城県	いわし・あじ	国内
にんじん		きゅうり		しらす	茨城県
長ねぎ		水菜・ごぼう		さば	長崎県
白菜	小松菜	ホキ		ニュージーランド	
じゃがいも	北海道	ほうれん草		ぶた肉	茨城県
玉ねぎ				とり肉	国内
いんげん					

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

<< 1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。