

3月 給食だより



高萩市立
学校給食センター

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。今の学年で過ごす日も残りわずかです。できるようになったこと、もう少しがんばりたかったことなど1年間をふり返し、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



茨城をたべよう!

毎月19日は
食育の日



長ねぎは、日本全国で広く栽培されている野菜です。ねぎには、さまざまな種類があり、東日本では根深ねぎ、西日本では葉ねぎの流通が多いのが特徴です。1年中流通していますが、わたしたちがよく食べている根深ねぎは、特に冬～春の時期がいちばんおいしく食べることができます。今月の長ねぎは、高萩市でとれたものを提供予定です。地元の食材をよく味わいましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦してありますか?

毎日の食事を楽しんでありますか?

3月分給食使用予定食材産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地
白菜	高萩市	春キャベツ	千葉県	さわら	韓国
長ねぎ	高萩市	じゃがいも	北海道	めばる	アメリカ
キャベツ	茨城県	玉ねぎ	北海道	さば	国内
だいこん		もやし	栃木県	とり肉	国内
きゅうり		えのきたけ	長野県	ぶた肉	茨城県
ごぼう			新潟県	鶏卵	
チンゲンサイ					
にんじん					

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。センター（TEL0293-23-7412）までお問い合わせください。



お知らせ

2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。