

# 5月 給食だより

高萩市立  
学校給食センター

新年度が始まって1か月がたちます。新しい環境には慣れてきましたか。ゴールデンウィーク明けは、つかれが出て体調をくずしやすい時期です。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
-------------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

#### ❗ 食べる時間がありません

20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### ❗ おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食ったり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



## 茨城をたべよう!

毎月19日は  
食育の日

じゃがいもは、作付けから3~4カ月で収穫できます。また保存しやすいので年間を通しておいしいじゃがいもが手に入ります。春の新じゃがいもは、皮がうすくみずみずしいのが特徴です。給食で使われているじゃがいもは、ほとんどが北海道でとれたものですが、今月は、茨城県や千葉県でとれたものを使用する予定です。とれたてのじゃがいもをおいしく味わいましょう。



## 食事のマナーを身につけよう

### ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

#### 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

#### 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

#### スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。



#### ~ 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。



#### ≪ 5月分給食使用予定食材産地 ≫

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
キャベツ きゅうり だいこん はくさい	茨城県	じゃがいも	茨城県 千葉県	もやし	栃木県	ほうれんそう	茨城県
		たまねぎ 長ねぎ	北茨城市 高萩市	えのきたけ	長野県 新潟県	とり肉	国内
		ごぼう	茨城県 青森県	チンゲンサイ	銚田市	ぶた肉	茨城県
				きゅうり	北茨城市	牛肉	オーストラリア
						納豆	茨城県
						鶏卵	茨城県

#### お知らせ

#### ≪ 4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一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。

