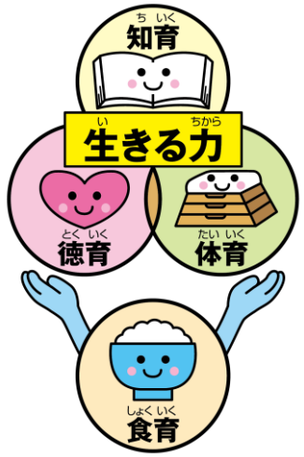
6月 給食だより

高萩市立
学校給食センター

いよいよ梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温、湿度がともに高くなっていきます。蒸し暑い日が続き食中毒の発生が多くなる時期ですので、作り置きや遠足のお弁当など、衛生には十分に注意しましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年６月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

茨城をたべよう！

毎月19日は食育の日

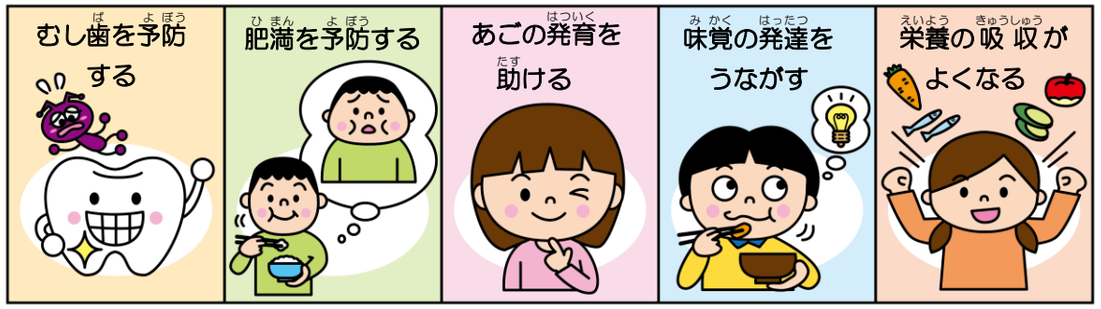
玉ねぎは、土の中に埋まっているので、根の部分を食べていると思われるかもしれませんが、鱗片葉という「葉」の部分を食べています。玉ねぎを切ると涙がでてきますね。この涙が出る成分には風邪の予防や疲れをとってくれる働きがあります。

ふだん、玉ねぎは北海道産のものが多く給食にでていますが、この時期は高萩市産のものが採れるため、今月の給食には高萩市産の玉ねぎを使用しています。地元でとれた玉ねぎを味わってみてください。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

６月４日からの１週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



≪６月分給食使用予定食材産地≫

食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゅうり だいこん 玉ねぎ ピーマン もやし レタス	茨城県	じゃがいも 玉ねぎ	高萩市	あじ	タイ・ベトナム
		キャベツ	愛知県	いか	ペルー
		なす	高知県		
にんじん	茨城県・徳島県	えのきたけ	長野県	ぶた肉	茨城県
白菜	茨城県・長野県	さば	長崎県	とり肉	国内

～ 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になるか給食センター（ＴＥＬ0293-23-7412）までお問い合わせください。

お知らせ

≪５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。