

給食だより

高萩市立
学校給食センター

長い夏休みが終わり、2学期がスタートします。夏休み中に夜ふかしをしたり朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか？夏の疲れが出てくる時期ですので、生活リズムを整えるためにも早寝早起きを心がけ1日3回の食事をしっかりととりましょう。

「もしもの時」に備えましょう 9月1日 防災の日

災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を準備しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3リットルが目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ


ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



食料品


災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。

茨城をたべよう！ 毎月19日は 食育の日

今月の給食には、高萩産のにんじんが使用されています。にんじんは、日本でとてもポピュラーな野菜のひとつで、サラダ・炒め物・焼き料理・煮込み料理など、和食・洋食を問わずに幅広く使われています。にんじんは代表的な「緑黄色野菜」として知られており、そのβカロテンやビタミンB群の含有量は、野菜の中でもトップクラスとなっています。



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★**主食・主菜・副菜**を組み合わせた食事で、**栄養バランスを整えましょう**……

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★**減塩を意識しましょう**……

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

- めんのスープを残す
- 食塩が少ない食品や調味料を選ぶ
- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する
- むやみに調味料は使わない

《9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	茨城	じゃがいも	高萩・北海道	あじ	タイ・ベトナム
大根・玉ねぎ	北海道	キャベツ	茨城・青森	さば	長崎
長ねぎ	高萩	もやし	栃木	鶏卵	国内
ピーマン	高萩	えのきたけ	長野・新潟	ふた肉	茨城
にんじん	高萩・茨城	ホキ	ニュージーランド	牛肉	オーストラリア
白菜	北海道・長野	いか	ペルー	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。



お知らせ

《7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。