

# 給食だより 1月

高萩市立学校給食センター

あけましておめでとうございます。

冬休みの食べ過ぎや夜ふかしで生活リズムが乱れている人はいませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、好き嫌いせず何でも食べて、

今年も一年間元気に過ごしましょう。



## 学校給食について知ろう！

学校給食の始まりはいつなんだろう？



学校給食は、明治22年（1889年）に山形県で始まりました。

その頃はおにぎり・焼き魚・漬物などの簡単な食事だったそうです。

その後、全国へ広がりますが、戦争による食糧不足のため、中止されてしまいました。



1月24日から30日は全国学校給食週間です！



戦争が終わると、栄養不足の子どもたちを救うために、アメリカから送られてきた

食料を使って、昭和21年12月24日に給食が再開されました。

ちょうど冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日を学校給食記念日に、24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



給食にかかわる人たちや、給食が食べられることに感謝する1週間です。毎日食べている給食について考えてみましょう。

## 茨城をたべよう！

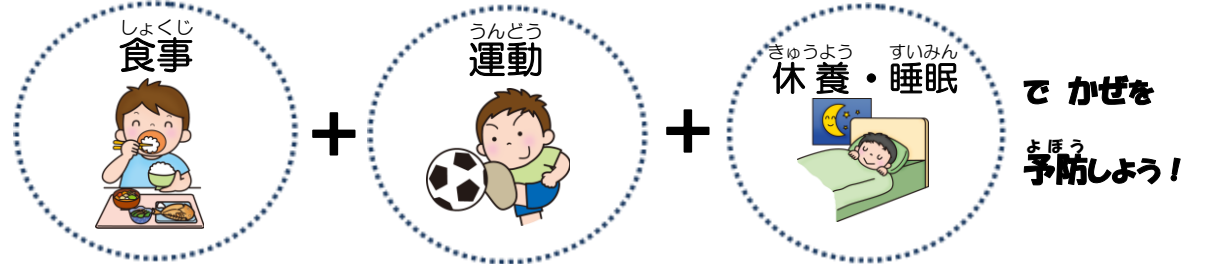
毎月19日は食育の日

今月使用予定の白菜は、高萩市でとれるものです。白菜の旬は、11月～2月でまさに今の時期です。おいしい白菜の見分け方は、くきと葉にみずみずしさとつやがあり、葉の巻き方がしっかりと固くしまっているものです。白菜は、アブラナ科アブラナ属の植物で、かぶや小松菜、チンゲンサイ、野沢菜の仲間です。



## かぜ・インフルエンザに気を付けよう！

免疫力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。免疫力や抵抗力をアップするために、栄養バランスの良い食事を1日3食しっかり食べること、適度な運動をすること、そして夜更かしをせずに十分な睡眠をとって休養することが大切です。



今年の食生活の目標を家族で話し合ってみよう！



「1年の計は元旦にあり」と昔からの言葉がありますが、これは年の初めの元旦に、その年のいろいろな計画を立て、その目標に向かって過ごしていこうという意味です。

今年1年、健康で元気に過ごせるよう、食生活の目標を家族みんなで話し合ってみませんか。

### 《1月分給食使用予定食材産地》

食材	産地	食材	産地	食材	産地
さつまいも	茨城県	じゃがいも	北海道	にんじん	高萩市・茨城県
きゅうり		たまねぎ	高萩市	さば・鮭	北海道
ごぼう		だいこん		わかさぎ	ロシア
白菜	茨城県・千葉県	長ねぎ	栃木県	ぶた肉	茨城県
キャベツ		もやし		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ください。給食センター（TEL0293-23-7412）までお問い合わせください。

※1月25日（木）は、12月分給食費の口座振替日です。



### お知らせ

#### 《12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。