

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。

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月ですが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 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。



② 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べたり、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



収穫した玉ねぎを、1か月間ほど干して乾燥させたものが、1年中お店に売られている茶色い玉ねぎです。干すことによって、表面の皮が茶色く固まり、長く保存することができます。今月の玉ねぎは、春にとれる新玉ねぎとよばれるもので、収穫してすぐに売られています。乾燥させていないため、保存は長期間できませんが、水分が多くて甘みも強く、そのままサラダなどにして食べてもおいしいです。

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」は感謝の気持ちをあらわしています。

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。



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掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



※5月分の口座振替日は6月25日(月)です。

≪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 チンゲンサイ ほうれんそう はくさい 長ねぎ	茨城県	かぶ	茨城県 千葉県	もやし	栃木県	小松菜	茨城県
		ピーマン	茨城県 宮崎県	えのきたけ	長野県 新潟県	とり肉	国内
		たまねぎ	高萩市 北海道 佐賀県	じゃがいも	長崎県	ぶた肉	国内
				にんじん	徳島県	モウカザメ	宮城県
						納豆	茨城県
						鶏卵	国内

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。