

# 給食だより 6月

高萩市立学校給食センター

梅雨入りすると、暑くなったり、肌寒かったり、シメジメしていたりで、体調を崩しやすくなります。早寝早起きを心がけ、手洗い、うがいなどをして衛生面に気をつけて毎日を過ごしましょう。



## 6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

食事の時にしっかりかんでいますか。

よくかんで食べると、食べ物を飲み込みやすくなるほかにもいいことがたくさんあります。

### ☆ 消化や吸収を助ける

食べ物が小さくなって、だ液と食べ物がよくまざり、消化しやすくなります。



### ☆ 脳の働きを活発にする

かむことで、脳が刺激されて働きがよくなり、勉強や運動に集中できるようになります。



### ☆ むし歯を防ぐ

よくかむことで、だ液がたくさん出てむし歯を防ぎます。だ液はむし菌から歯をまもる働きがあります。



### ☆ 食べ過ぎを防ぐ

よくかんで、ゆっくり食べることで、脳が刺激され、「おなかいっぱい」と感じ、食べ過ぎを防ぎます。



## 茨城をたべよう！

毎月19日は  
食育の日

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、高萩市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。



## 保護者の皆様へ 6月は食育月間です



毎年6月は食育月間です。食育月間は、食育推進運動を実施して、食育の浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。ご家庭で食について何か取り組まれていることはありますか。この機会に食について考え、実践してはいかがでしょうか。一例として、茨城県の食育スローガンを参考に、ご家庭でも取り組みを始めてみるのもいいですね。

### ～ 茨城県の食育スローガン「お・い・し・い・な」～

- ① おはよう、ごはんを食べましょう
- ② いただきます、ごちそうさまをいしましょう
- ③ しっかり野菜を食べましょう
- ④ いぼらきの食べ物を味わいましょう
- ⑤ なかよくみんなで食事をたのしみましょう

### 《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
キャベツ	茨城県	じゃがいも・玉ねぎ	長崎	さば	長崎県
ごぼう		にんじん	徳島	めばる	アメリカ
白菜・なす		えのきたけ	長野県・新潟県	鶏卵	国内
長ねぎ		きゅうり	高萩市・北茨城市	ぶた肉	茨城県
チンゲン菜		もやし	栃木県	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掲載しています。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。

※6月25日（火）は、5月分給食費の口座振替日です。



### 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。