



5月

高萩市立学校給食センター

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい学年・学級に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり生活リズムを整えましょう。

あさ た げんき にち
朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせよう！

朝ごはんを食べると、寝ている間に不足したエネルギーが脳や体に届きます。すると、体温が上がり、午前中から元気に活動できます。さらに、食べ物がお腹（腸）に入ると腸が動き始めて、気持ち良いうんちが出ます。

毎日必ず朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう！



脳のエネルギー補給！

体温アップで体が元気に動き出す！

すっきり！

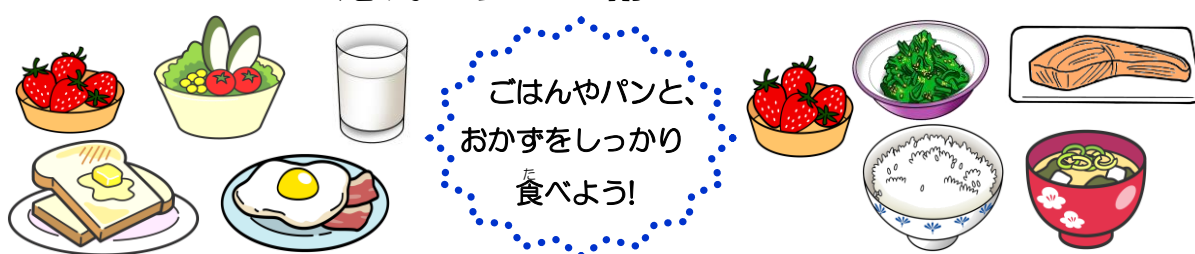
あさ
朝ごはん、何を食べてもいいのかな？

パンだけ、おにぎりだけ、お茶漬けだけ、シリアルだけなど、主食のみでは、脳はあまり目覚めません。

ごはんやパンに、**主菜**（肉・魚・卵などのおかず）、**副菜**（野菜のおかず）を組み合わせて食べると、脳が活発に動き出します。

さらに、**汁物**、**くだもの**も食べると、水分補給や栄養のバランスがよくなります。

★★★ **元気の出る朝ごはん** ★★★



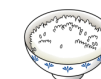
ごはんやパンと、
おかずをしっかりと
食べよう！

★ スポーツと食事★

食事からとった栄養は、成長する上でも元気にスポーツを行うためにも、重要な働きをします。その中でも重要な3つのポイントを紹介します。



ポイント1：主食をしっかりと食べて炭水化物をとる



ごはんなどの炭水化物の多いものを食べると、エネルギーになります。

ポイント2：魚や肉、卵、豆腐、納豆などのたんぱく質をとる

たんぱく質の多い食材は、筋肉のもとになります。



ポイント3：野菜や果物をたっぷり食べる



ビタミンが多い野菜や果物をとると、疲労回復の効果があります。

茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日



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。

～ 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。センター（TEL0293-23-7412）までお問い合わせください。

※5月分の口座振替日は6月25日（水）です。



お知らせ

＜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
きゅうり	茨城県	じゃがいも	長崎県・茨城県	かつお・さめ	国内
白菜		たまねぎ	佐賀県・茨城県	あじ	佐賀県
長ねぎ		えのき	長野県・新潟県	さば	長崎県
だいこん	千葉県	にんじん	徳島県	ぶた肉	国内
キャベツ	愛知県	もやし	栃木県	とり肉	国内

＜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。