

給食だより 7月

高萩市立学校給食センター

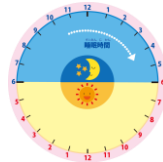
いよいよ本格的な夏が始まります。楽しい夏休みももうすぐです。早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の食事をしっかり食べ、元気に夏休みを迎えましょう。

暑さに負けない体をつくろう

暑さがきびしくなると、食欲がなくなったり、体調を崩しやすくなったりします。暑さに負けない体をつくるために、次のことに気をつけましょう。

★早寝・早起きをしましょう

毎日元気に過ごすための基本です。
夏休みも早寝早起きを心がけましょう。



★こまめな水分補給をしましょう



夏はこまめな水分補給が大切です。のどが渇いたとおもったときでは遅いので、水、麦茶など甘くないものを少しずつ取りましょう。

★一日三食

バランスよく食べましょう

ごはんは朝・昼・夕と三食しっかり食べましょう。特に朝ごはんは大切です。早起きをして必ず食べましょう。

★旬の夏野菜や果物を食べましょう



太陽の光をたくさん浴びて育った旬の夏野菜や果物は、栄養たっぷり！とくに色の濃い野菜を食べましょう。

★冷たくて甘いおやつと 取り過ぎに気をつけましょう

お腹が痛くなり、食欲が無くなる原因になります。冷たいものはほどほどに、おやつは時間と量を決めて取りましょう。

★冷房の温度に気をつけましょう



冷房のきいた部屋にばかりいると、体が冷えてしまい、夏でも風邪をひく原因になります。冷房の温度は低すぎないようにしましょう。

茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日

茨城をたべよう



ピーマンは、夏が旬の野菜で、ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれています。今月のピーマンは茨城県でとれたものを使用予定です。地元でとれた栄養満点の食材を、おいしくいただきます。

夏休みに給食メニューを作ってみよう！

高萩市の学校給食人気No.1メニュー「スタミナ焼き」を紹介します。スタミナ焼きは、夏バテ予防にもぴったりのメニューです。この機会にぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

【材料(4人分)】

・豚もも肉:200g ・玉ねぎ:40g

・白いりごま:小さじ1

◎調味料

・オイスターソース:少々 ・三温糖:大さじ2

・酒:小さじ1 ・白すりごま:小さじ1

・おろしにんにく:小さじ1 ・みりん:小さじ1

・しょうゆ:大さじ5 ・白こしょう:少々

・ごま油:大さじ1/2



【作り方】

玉ねぎは、細めのくし形に切る。

① 調味料を混ぜ合わせ、豚もも肉と玉ねぎに下味をつける。

② 熱したフライパンで火が通るまで炒め、最後に白いりごまをかける。

～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。

※7月25日(金)は、6月分給食費の口座振替日です。

(7月分給食費口座振替日:8月25日(月))



＜7月分給食使用予定食材産地＞

食材	産地	食材	産地	食材	産地
じゃがいも	茨城県	大根・玉ねぎ	高萩市	あじ	チリ
かぼちゃ		にんじん・なす	茨城県・千葉県	さば	国産
きゅうり		えのきたけ	長野県・新潟県	いわし	国産
チンゲン菜		キャベツ	茨城県・群馬県	とり肉	国産
とうがん		もやし	栃木	ぶた肉	国産
長ねぎ・白菜					
ピーマン					

お知らせ

＜6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。