

給食だより

9月

高萩市立学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校が始まります。夏休みは、楽しく過ごすことができましたか。生活リズムを取り戻し、勉強や運動に一生懸命取り組んでいきましょう。

9/1 防災の日 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

- 水**
 - 1人1日3リットル×3日以上必要。
- 食料品**
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



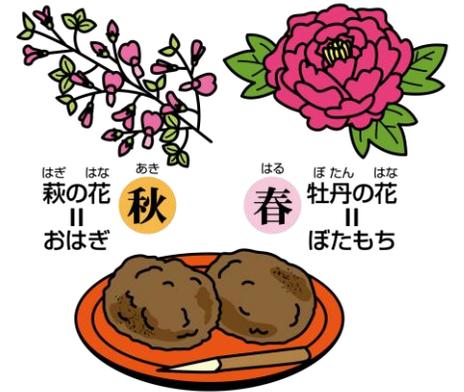
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをしてご先祖様を供養をする風習があります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



茨城をたべよう! 毎月19日は食育の日

給食で提供される納豆は、茨城県産の大豆から作られています。納豆といえば、茨城県! というイメージがありますが、全国的に有名になったのは、明治22年の鉄道開通にあわせ、水戸駅前広場で売り出されたことがきっかけでした。当時、水戸以外では珍しかった「小粒大豆」の納豆は、乗降客に評判となり、その後全国的に伝わり、水戸の納豆は、有名になったそうです。

9月分給食使用予定食材産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地
長ねぎ	高萩市	キャベツ	群馬県	たまねぎ	青森県・北海道
				もやし	栃木県
きゅうり チンゲンサイ なす 白菜 ピーマン かぼちゃ	茨城県	じゃがいも だいこん にんじん	北海道	ぶた肉	国内
				とり肉	
				さんま	宮城県
				ホキ	ニュージーランド
				さけ	チリ



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。TEL0293-23-7412)までお問い合わせください。



お知らせ

7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。