

給食だより 10月

高萩市立学校給食センター

実りの秋がやってきました。私たちの住む茨城県は、海の幸、山の幸が豊かな地域です。特に秋は、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。秋の味覚を楽しんで、心も体も元気に過ごしましょう。



給食にも「秋の味覚」が登場します。どの料理に使われているのか、探してみましよう。

秋の味覚を味わおう!

米

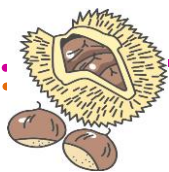
今年とれた米、新米は、つやつやで甘みがあって、とてもおいしいですね。ごはんを主食にすると、おかずの数が増え、栄養的にバランスがよくなります。収穫するまでには八十日の手間がかかるということで、「米」という字を書きます。農家の方が心を込めて作った「お米」一粒も残さずに感謝して食べたいですね。



さつまいも

熱や力のもとになる炭水化物がたっぷり、力をつくる時に必要なビタミンB₁も含まれているので、効率よくエネルギーを作り出す食べ物です。食物せんいも豊富なので、おなかのそうじをしてくれます。また、ビタミンCも多く含み、しかも、さつまいものビタミンCは焼いたり煮たりしても壊れにくいという特徴があります。

茨城県の特産品でもあるさつまいも。おやつにもおすすめです。



栗

栗は古くから親しまれ、5000年以上前の縄文人も、栽培して食べていたといわれています。ほくほくとした甘い味で、砂糖の貴重な時代にはそのままお菓子としても使われていました。脂質の少ない木の実で、含まれているビタミンB₁やビタミンCが疲労回復やかぜの予防に役立ちます。

茨城県は栗の生産量日本一です。郷土でとれた秋の味を楽しみましょう。

さんま

秋になると脂がのっておいしくなるさんま。さんまの脂には、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりする働きがあります。良質なたんぱく質も多く、カルシウムの吸収を助けて骨の発育をよくするビタミンDもたっぷり含まれています。



きのこ

1年中買うことができますが、秋が1番出回る量が多くなる秋の味覚のひとつです。いろいろな種類があり、香りや食感を楽しむ食べ物です。低カロリーで、食物せんいが多いので、生活習慣病の予防に効果があります。また、日光にあたるとビタミンDになる成分が豊富です。ので、骨をしょうぶにする効果もあります。



十五夜のお月見

10月6日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日の夜のこと、この日は特に月が美しいとされ、「中秋の名月」ともいわれます。十五夜の夜には、月が見える方向にすすきを飾り、団子や里いも、秋の果物などをお供えします。

毎月19日は
食育の日

茨城をたべよう!

茨城県は全国トップクラスのねぎの産地です。茨城産では長ねぎが主に栽培されています。化学肥料を減らして栽培し、十分な土寄せによって白い部分が長くて柔らかい、歯ざわりのよいねぎになるそうです。今月の給食では、高萩市でとれた長ねぎを使用しています。



《10月分給食使用予定食材産地》

食材	産地	食材	産地	食材	産地
さつまいも	茨城県	じゃがいも	北海道	キャベツ	群馬県
大根・白菜		たまねぎ・にんじん		さけ	北海道
ごぼう		長ねぎ	高萩市	さば	長崎
きゅうり		かぶ	茨城県・千葉県	ぶた肉	茨城県
ピーマン		もやし・ピーマン	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。

※10月27日（月）は、9月分給食費の口座振替日です。



お知らせ

《9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。