

11月給食だより



高萩市立
学校給食センター

「食欲の秋」「天高く馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。また、昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。学校給食では、秋が旬の食材と茨城県産の食材をたくさん取り入れて提供する予定です。

11月20日の給食は 「いばらき美味しお給食」です



茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおday」と定め、減塩に取り組んでいます。11月20日には茨城県内全校一斉茨城美味しお給食を提供する予定です。減塩というと、味がうすくて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。自分でも意識して、できることから始めてみませんか。

減塩のポイント

うま味をきかせる	酢や香味野菜、香辛料を活用する	種類のスープは残す	調味料の使い過ぎに気を付ける	加工食品のとりすぎに気を付ける
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	------------------------

台湾バナナについて

11月6日(木)に提供予定の台湾バナナは、台湾で生産されたものです。台湾は、アジアの西太平洋地域に位置し、気候は温暖で日照が豊かな場所です。

台湾で育ったバナナは、甘みが高く、もちもちした食感が特徴です。ほかの国のバナナに比べて台湾のバナナは成長期間が長いので、より濃厚で甘い味わいになります。おいしくいただきましょう。



～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。

※11月25日(火)は、10月分給食費の口座振替日です。



お知らせ

＜10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。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる	生産者の顔が見えるので安心感がある
食べ物を大切にする心が育つ	輸送距離が短くなり、環境に優しい
地産地消のいいところ	地域経済の活性化につながる

茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日



ピーマンは栄養価が高く、ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれています。色が鮮やかでツヤとハリがあるものを選ぶといいといわれています。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しょう。

11月は、地産地消月間です！！

今月は、いつも以上に学校給食に茨城県産・高萩産の食材を使用しています。茨城県は、農業算出額が全国第3位と農業が盛んな県です。身近でとれた食材を、おいしく味わいましょう。

＜11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、キャベツ、白菜、大根 にんじん、ピーマン、水菜、ごぼう 小松菜、ほうれん草、しいたけ、しめじ さつまいも、もやし、れんこん、里芋 ヤーコン、赤ピーマン、黄ピーマン	茨城県	豆腐、納豆(大豆) 油揚げ、だまこもち 牛乳	茨城県	じゃがいも 玉ねぎ	北海道
		いわし さば いなだ		ししゃも	タイ
ぶた肉、つくば鶏、鶏卵		ごはん、長ねぎ	高萩市	とり肉	国産