

給食だより 2月

高萩市立学校給食センター

暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザも流行しています。体の抵抗力を強くするためにも、バランスの良い食事を心がけ、睡眠を十分にとって、元気に春を迎えましょう。



健康な体は栄養バランスのよい食事から

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べることによって、体をつくったり、元気に活動したりすることができます。食べ物にはそれぞれ、いろいろな栄養素が含まれているので、バランスよく食べることが大切です。

野菜を中心としたおかずや、果物などは、ビタミンやミネラルを多く含み体の調子を整える役割があります。

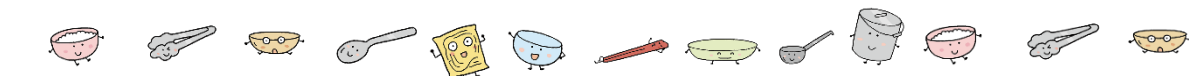


魚や肉、卵、大豆製品を使ったおかずはたんぱく質が豊富です。体をつくるもとになります。

ごはん、パン、めん類は炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。



水分の補給が出来ます。野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もします。



茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日



茨城県の牛乳は、全国でも有数の生産量を誇ります。毎日給食で出る牛乳も、茨城県の豊かな自然で育った乳牛から絞った牛乳です。牛乳は栄養価が高く、骨粗しょう症予防にも役立つとされています。茨城県の牛乳をおいしくいただきましょう。



2月3日は節分



豆まき

日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、その時まいった豆を自分の年の数(あるいは年の数+1)だけ食べると、病気にならず健康に過ごせると言われています。



いわしとひいらぎ

ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して戸口に立て、魔除けとします。ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺し、いわしの臭いで鬼を退治させたという言い伝えからきています。



太巻きずし

太巻きずしは「福を巻き込む」と言われ、「縁を切らない」ために包丁で切らず、そのまま食べます。話をせず、お願いごとを心の中で唱えながら、その年の縁起の良いとされる方角を向いて食べると願いがかなうと言われています。



今月の給食にも大豆といわしの節分献立があります。しっかり食べて一年間健康に過ごしましょう！

《2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	えのき	長野県・新潟県
かぶ・大根		たまねぎ		いわし	国内
きゅうり		キャベツ	茨城県・千葉県	にしん	北海道
チンゲン菜		長ねぎ	高萩市	ぶた肉	国内
人参・白菜		もやし	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。

※2月25日(水)は、1月分給食費の口座振替日です。



お知らせ

《1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。