

給食だより 5月

高萩市立学校給食センター

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい学年・学級に少しずつ慣れてきたこと
 でしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るため
 にも、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり生活リズムを整えましょう。

生活リズムを見直そう

朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、
 気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★ スポーツと食事 ★

食事からとった栄養は、成長する上でも元気にスポーツを行うためにも、重要な働きをします。その中でも重要な3つのポイントを紹介します。



ポイント1：主食をしっかり食べて炭水化物をとる



ごはんなどの炭水化物の多いものを食べると、エネルギーになります。

ポイント2：魚や肉、卵、豆腐、納豆などのたんぱく質をとる

たんぱく質の多い食材は、筋肉のもとになります。



ポイント3：野菜や果物をたっぷり食べる

ビタミンが多い野菜や果物をとると、疲労回復の効果があります。



茨城をたべよう！

毎月19日は食育の日



茨城県は全国トップクラスのねぎの産地です。茨城県では長ねぎが主に栽培されています。長ねぎは、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。



～ 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。



お知らせ

≪ 5月分給食使用予定食材産地 ≫

食材	産地	食材	産地	食材	産地
キャベツ	茨城県	じゃがいも	茨城県・長崎県	かつお・さめ	国内
きゅうり		たまねぎ	茨城県・栃木県	あじ	ニュージーランド
だいこん		えのき	長野県	さば	長崎県・北海道
にんじん		もやし	栃木県	ぶた肉	国内
長ねぎ				とり肉	

≪ 4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一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。