

給食だより 6月

高萩市立学校給食センター

梅雨は、寒暖の差があり体調を崩しやすくなる時期です。朝、昼、夕、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、気温や湿度が高くなると、細菌が原因となる食中毒が発生しやすくなります。作り置きや遠足のお弁当など、衛生には十分に注意しましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

生涯にわたって、心身とも健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

茨城をたべよう!

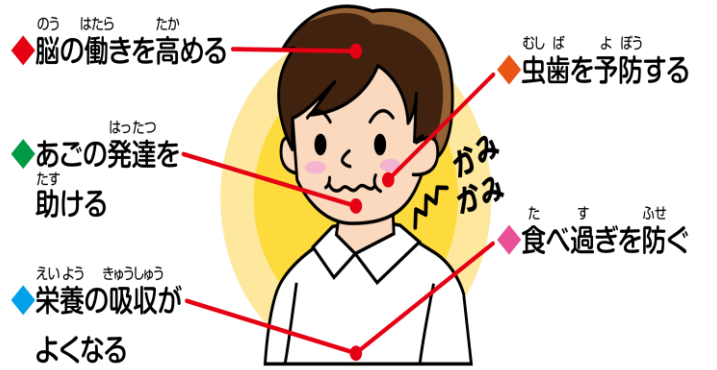
毎月19日は食育の日

5月から6月にかけて給食でも使われる玉ねぎは、春にとれる新玉ねぎと呼ばれるもので、収穫してすぐに売られています。乾燥させていないため、長期間保存はできませんが、水分が多くて甘みも強く、そのままサラダなどにして食べてもおいしい玉ねぎです。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



～ 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 << 6月分給食使用予定食材産地 >>

食材	産地	食材	産地	食材	産地
玉ねぎ	高萩市	大根	青森県	いわし	国産
じゃがいも キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん 長ねぎ 白菜 ピーマン	茨城県	もやし	栃木県	さば	国産・韓国
		えのきたけ	長野県 新潟県	あじ	チリ
		黄ピーマン	茨城県・韓国	ぶた肉	国産
		納豆	茨城県	とり肉	国産

<< 5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。