

給食だより 9月

高萩市立学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートします。夏休みは規則正しい生活を送ることができましたか。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出てくる時期ですので、生活リズムを整えるためにも、早寝早起きをこころがけ1日3回の食事をしっかりととりましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



給食レシピ紹介

給食で人気の「スタミナ焼き」も、豚肉やにんにくを使って作ります。夏バテ予防にもぴったりのメニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

【作り方】

- ① 玉ねぎは、細めのくし形に切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、豚もも肉と玉ねぎに下味をつける。
- ③ 熱したフライパンで火が通るまで炒め、最後に白いりごまをかける。

【材料(4人分)】

豚もも肉:200g、玉ねぎ:40g、白いりごま:小さじ1

(調味料) オイスターソース:少々、三温糖:大さじ2、酒:小さじ1、白すりごま:小さじ1、みりん:小さじ1

白こしょう:少々、ごま油:大さじ1/2、おろしにんにく:小さじ1、しょうゆ:大さじ5

高萩市産のかぼちゃとピーマンを

味わって食べましょう！

常陸農業協同組合 高萩特産品研究会様並びに、高萩園芸部会様より、「食農教育」、「地産地消の推進」、「野菜の消費拡大」、「安全・安心な食への理解促進」などを考える機会として、学校給食用食材のかぼちゃとピーマンを無償提供いただくことになりました。



渡邊さん
(ピーマン)



田中さんご家族
(かぼちゃ)

- 9月3日(木)チンジャオロースー
 - 9月4日(金)かぼちゃのシチュー
 - 9月28日(月)かぼちゃのみそ汁
 - 9月30日(木)の夏野菜カレーにて提供予定です。
- 児童、生徒のみなさん、高萩市のおいしい野菜を味わって食べましょう。

茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日



9月のかぼちゃとピーマンは、高萩市産です。夏の太陽を浴びて育った夏野菜のかぼちゃとピーマンは、暑い夏を元気に過ごすために必要なビタミン類を豊富にふくんでいます。まだまだ暑い日が続くので、高萩市で育った栄養満点の野菜を食べて、夏を元気にすごしましょう。

＜9月分給食使用予定食材産地＞

食材	産地	食材	産地	食材	産地
ピーマン かぼちゃ 長ねぎ	高萩市	きゅうり チンゲンサイ なす 水菜 さつまいも	茨城県	もやし	栃木県
				とり肉	国産
				豚肉	国産
じゃがいも 玉ねぎ にんじん	北海道	キャベツ 大根	千葉県・茨城県 北海道・茨城県	めばる	アメリカ
				さば	国産
				あじ(フライ)	タイ
白菜	長野県・茨城県	えのきだけ	長野県・新潟県	あじ(しょうゆ焼き)	ニュージーランド・チリ



～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。

