

給食だより 10月

高萩市立学校給食センター

夏の暑さも落ち着き、秋がやってきました。秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように何をするにも心地よい季節です。また、「実りの秋」とも言われ、おいしいものが多い季節です。秋の味覚を楽しんで、心も体も元気に過ごしましょう。

大切にしたい もったいないの心

10月「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



食品ロス削減 3つのコツ

1

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買う。

2

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理する。

3

作った料理は早めに食べ切る。

茨城をたべよう！

毎月19日は
食育の日

茨城をたべよう



秋は新米の季節です。高萩市の学校給食では、地産地消の取り組みの一環として高萩市産の米を使用しています。米には脳や体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が豊富にふくまれています。



スポーツには食事がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。小学校の陸上記録会や中学校の新人戦などで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



＜10月分給食使用予定食材産地＞

食材	産地	食材	産地	食材	産地
かぼちゃ ピーマン 長ねぎ じゃがいも	高萩市	玉ねぎ にんじん だいこん じゃがいも (メークイン)	北海道	さば	国産
				さんま	
				あじ	タイ、ベトナム
小松菜 ほうれん草 さつまいも ごぼう きゅうり	茨城県	キャベツ	群馬県	ホキ	ニュージーランド
		もやし	栃木県	とり肉	国産
		えのきたけ 白菜	長野県	ぶた肉	国産



～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

＜9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。