

# 1月給食だより

●発行日●平成26年1月9日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388

明けましておめでとうございます。新年を迎え、3学期がスタートしました。本年もおいしく安全な給食で、子どもたちの成長を支援したいと思えます。3学期はとても短いですが、校外学習や入試、卒業式など大切な行事があるまとめの学期です。体調管理に気をつけ、元気に生活してください。

## ちいき た もの し 地域の食べ物を知ましょう

わたしたちが住む茨城県や守谷市では、どんな食べ物が作られているか知っていますか。茨城県は農業や畜産業がさかんで、全国でも高い生産量をほこる食べ物がたくさんあります。

### 平成23年 品目別農業産出額

#### 全国1位

卵、メロン、ピーマン、レンコン、みず菜、チンゲンサイ など

#### 全国2位

豚肉、ごぼう、はくさい、レタス、落花生、梨 など

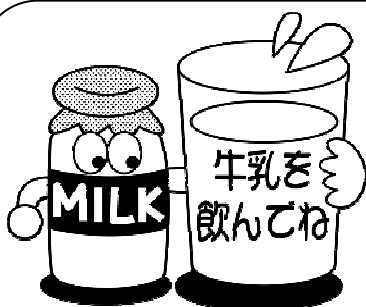
#### 全国3位

ねぎ、にら、かぼちゃ、カリフラワー、パセリ など

給食の牛乳、キャベツ、ピーマン、チンゲンサイ、卵、豚肉、鶏肉などは茨城県産を使っています。また、お米、飲むヨーグルト、ほうれん草、味噌などは守谷市で作られています。



1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月におそなえしていた鏡もちを下げ、木づちで割って(開いて)食べます。「新年の運を開く」という意味をこめて鏡開きとよぶそうです。



牛乳には骨や歯をつくるために必要なカルシウムがたくさんあります。骨は20歳くらいまでに成長します。成長期のお子さんには、骨が成長するために、カルシウムが必要です。寒い冬は給食の牛乳の残りが多くなりますが、みなさんの体に大切な栄養素がたくさんあるので、がんばって飲みましょう。また、給食だけでなく、家でも牛乳を飲むとよいです。