



# 6月 給食だより

令和4年(2022年)  
水戸市立学校給食共同調理場

6月に入り、梅雨の季節になります。この季節は、ジメジメと蒸し暑くなる日や肌寒い日など気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月の給食目標

衛生に気を付けよう  
よくかんで食べよう

## きれいに見えても 実は…手が菌の運び屋に!?

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。



1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります



2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います



3 手の甲を伸ばすように洗います



4 指先・爪の間を念入りに洗います



5 指の間を洗います



6 親指をねじりながら洗います



7 手首を洗います



8 流水で石けん汚れを洗い流します



### つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実証結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかって、おいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとって良いことがたくさんあります。給食ではいつもより多くかんで食べてみてください。お家でもやわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!  
かみかみおやつ



ナッツ類



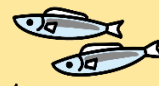
ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。(消費者庁)

# 市内統一共同献立



MITOごはん 黒パン 牛乳 柔甘ねぎのクリーム煮 コーンサラダ

## 我が家のおすすめ料理

レシピ紹介

### 野菜たっぷり野菜ポタージュ

《 三の丸小学校 4年生 保護者 大槻 由希子 さん 考案レシピ 》

**アピールポイント** ほうれん草できれいなグリーン色を出します。緑黄色野菜のフルコース。

《材料（約4人分）》

- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・ほうれん草 5株
- ・かぼちゃ 1/3個
- ・ブロッコリー 1/2個
- ・ベーコン 50g
- ・バター 適量
- ・水 150cc
- ・固形スープ 1個
- ・牛乳（豆乳） 200cc
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

— 作り方 —

- ① 野菜とベーコンをみじん切りにして、バターでよく炒める。
- ② 水と固形スープを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳または豆乳を加え、焦げないように加熱する。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。

※ ほうれん草、ブロッコリーは下茹でしておく、きれいな緑色に仕上がります。



## 水戸市産の食材発見！～<sup>やわらか</sup>柔甘ねぎ～



今月は、MITO ごはんに使用する「柔甘ねぎ」について紹介します！

「柔甘ねぎ」は、JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会で作られた、水戸のオリジナルブランドねぎです。安全安心な柔甘ねぎを食べてもらうために、部会内で厳しく管理されていて、農林水産省がすすめる地理的表示（GI）保護制度にも登録されています。

緑の部分まで柔らかく甘みのあるねぎで、地元をはじめ京浜市場等へ出荷しています。

また、軟白部分が約40cm以上と、一般的なねぎと比べて1.3倍から1.6倍ほど長く、曲がりが少ないのが特徴です。柔らかく甘みがあり、辛みやエグミが少ないので、生でもおいしく食べることができます。

水戸市内ではスーパーや直売所などで販売されているので、ぜひ探してみてください♪



～JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会の皆さん～



\* 共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。  
4月20日（水）～5月18日（水）までの91件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。