



# 12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

新型コロナウイルス感染症のほか、寒くなると、季節性インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いは、新型コロナウイルス感染症の流行で、まめな手洗いが習慣化していると思いますが、せっけんをつけて丁寧に洗えているか、もう一度見直してみましょう。

## 今月の給食目標 日本や世界の食文化について知ろう



冬至とは、1年で最も昼が短くなる日のことです。この日は昔から、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないという言い伝えがあるのは、緑黄色野菜に含まれるビタミン類が体の調子を整えて、かぜ予防に効果があるからです。



日本では宗教に関係なく、ケーキやチキンを食べる習慣が定着しています。

日本のケーキは生クリームを使ったスポンジケーキが主流ですが、ヨーロッパでは、ドライフルーツ入りの焼き菓子やプディングなどの伝統菓子を食べる風習があります。



## 年末年始は、日本の伝統行事にふれてみよう！

### 大みそか 年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人がそば粉を使って金粉を集めることにちなんで「お金が集まる」ように縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。

別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

### 正月 おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしている時は煮炊きを慎むとともに、料理を作る人が正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存のきく料理が作られます。



### お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味付けもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



# 市内統一共同献立

## MITOごはん

コッペパン みとちゃんブルーベリージャム  
牛乳 いかごまフライ 大根サラダ 白菜の豆乳クリームスープ

## 茨城ロボッツ応援献立

ごはん 牛乳 鶏のから揚げカレー 元気サラダ

水戸市には「水戸ホーリーホック」というプロサッカーチームと、「茨城ロボッツ」というプロバスケットボールのチームがあります。水戸市では、平成29年度から、これらのプロスポーツチームと連携して、学校給食を通じた交流を行っています。今年度は、プロスポーツチームの選手から、「思い出の給食」を聞き、選手の好きだった料理を取り入れた応援献立を考案しました。今月は茨城ロボッツの選手が好きだった「鶏肉のから揚げ」と「カレー」を応援献立にしました。みんなで茨城ロボッツを応援しましょう！



なかむらこうへい  
中村功平選手

好き嫌いせずにたくさん食べて、毎日元気に過ごそう！  
夢に向かって頑張ってください！



マルコットキャラクター  
ロボスケ

## 我が家のおすすめ料理

レシピ紹介

### ぽっかぽっか肉団子スープ

《寿小学校 6年生 保護者 埴 和訓さん 考案レシピ》

**おすすめポイント** 肉団子を作って煮込むだけなので簡単です。生姜が効いた冬におすすめのスープです。

《材料（約4人分）》

#### 【肉団子】

- |       |      |          |      |
|-------|------|----------|------|
| ・豚ひき肉 | 200g | ・しょうが    | 5g   |
| ・塩    | 1つまみ | ・えのきたけ   | 1株   |
| ・こしょう | 1つまみ | ・しめじ     | 1株   |
| ・小麦粉  | 1つまみ | ・もやし     | 1/2袋 |
| ・クミン  | 1つまみ | ・中華スープの素 | 適量   |
|       |      | ・しょうゆ    | 適量   |

《作り方》

- ① 【肉団子】の材料を混ぜ合わせて肉団子を作る。
- ② しょうがはみじん切りにする。  
えのきたけ、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、肉団子を入れる。
- ④ 野菜と調味料を加えて煮込み、  
火が通ったら出来上がり。



## 水戸市産の食材発見！



## ～ブルーベリー～



今月のMITOごはんでは提供する「みとちゃんブルーベリージャム」は、水戸市酒門町にある栗原農園のブルーベリーを使っています。

農園では30種類程ブルーベリーを栽培していて、ジャムに使用しているのは「ユウリカ」、「トワイライト」、「チャンドラー」という品種で、どれも500円玉程の大きさで、甘く風味が良いのが特徴です。収穫は、7月の暑い時期に手摘みで行われています。

水戸市で生産されているブルーベリーは、直売所やスーパーで購入ができ、摘み取りができる農園もあります。地元のブルーベリーをご家庭でも味わってみてください。



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。

10月19日（水）～11月16日（水）までの108件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。