



みとちゃん

3月 給食だより

令和5年(2023年)
水戸市立学校給食共同調理場

寒さの中にも、春の訪れを感じる日々となりました。3月は、今年度の1年間をしめくくり、4月からの新しい生活に向けて、自らの食生活を見直す良い機会です。

3月の給食目標
自分の食生活を振り返ろう

今年度1年の「給食目標」は達成できましたか？
来年度は、今年度よりも多くの目標が達成できるように心がけて過ごしてみましょう。

4月 給食の準備をきちんとしよう



みとちゃん

給食の前は、特に念入りに石鹸をつかって手を洗った。

10月 好ききらいなく何でも食べよう



みとちゃん

苦手な食べ物でも、一口はチャレンジした（または苦手な食べ物はない）。

5月 食事のマナーを身につけよう



みとちゃん

食器を持って、姿勢よく食事をする事ができた。

11月 感謝して食べよう



みとちゃん

食事のあいさつ「いただきます」と「ごちそうさまでした」を毎回言えた。

6月 よくかんで食べよう



みとちゃん

早食いをせず、ゆっくりよく噛んで食べる事ができた。

12月 日本や世界の食文化について知ろう



みとちゃん

冬至にかぼちゃを食べる理由や、年越しそばのことなどを食べる理由を知ることができた。

7月 暑さに負けない体を作ろう



みとちゃん

水分補給や栄養補給を心がけ、夏バテをしないで過ごせた。

1月 給食について知ろう



みとちゃん

日本や水戸の給食の歴史を知ることができた。

8・9月 生活のリズムを整えよう



みとちゃん

休みの日もしっかり朝食を食べることができた。

2月 健康になるための食生活について考えよう



みとちゃん

1日3回「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけた。



市内統一共同献立



MITOごはん

ごはん 牛乳 うま塩からあげ カリカリ大豆入りおひたし
すまし汁 みとちゃん梅ゼリー 味つけのり

つくろう料理コンテスト入賞作品

- 優秀賞 内原小学校 6年 大津 芽愛さん
- 優秀賞 第四中学校 1年 横須賀 茉莉子さん
- 優秀賞 第四中学校 1年 金原 愛実さん
- 優良賞 見川中学校 2年 峯岸 雅人さん

★茨城県などが主催する「つくろう料理コンテスト」において、応募総数 4,920 点の中から水戸市の小中学生が4名入賞されました。おめでとうございます！

大津さんが考案した「長いもときゅうりの梅ツナサラダ」と横須賀さんが考案した「宝石箱スープ」は、3月31日（金）まで、ホテルレイクビュー水戸の中にあるレストラン「アルエット」のバイキングメニューで提供されています！

なお、横須賀さん考案の「宝石箱スープ」は、今月の学校給食でも提供します！

水戸市オリジナルデザインパッケージの味つけのり

絵画の部 水戸市教育委員会教育長賞
常磐小学校 2年 富岡 遥奈さん

絵画の部 水戸市学校給食会会長賞
城東小学校 5年 土田 侑芽さん

標語の部 水戸市教育委員会教育長賞
見川小学校 3年 佐多 実結さん

標語の部 水戸市学校給食会会長賞
国田義務教育学校 8年 西山 拓実さん

★夏休みに募集した、「全国学校給食週間における作品」の「標語」、「絵画」の部の入賞作品を印刷した、特別なパッケージの味つけのりを今月の学校給食で提供します。101 点の中から選ばれた4作品のいずれかが印刷されています。どの作品が手元に届くかお楽しみに♪

我が家のおすすめ料理

温泉卵ともやしのみそ汁

《材料（約4人分）》

- ・白菜 1/4 個
- ・もやし 1袋
- ・鶏むねひき肉 200g
- ・鶏ももひき肉 200g
- ・みりん 小さじ1
- ・生姜 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

- ・ウインナー 4本
- ・味噌 大さじ2
- ・温泉卵

《 第四中学校 3年生 保護者 笹目 沙織 さん 考案レシピ 》

— 作り方 —

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。もやしは洗って鍋に入れる。
- ② ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ひき肉を混ぜて、みりん、生姜、しょうゆを入れて、つみれを作る。
- ④ ③のつみれ、味噌を入れた後に、温泉卵を入れて完成。

おすすめポイント

わかめや豆腐を入れてもおいしいです！

水戸市産の食材発見！ ～トマト～



かくらい ひろし
加倉井 裕さん
(水戸市成沢町)

加倉井さんは、水戸市成沢町で約50年、トマトの栽培をしています。

ハウスの土壌栽培で、夏に種まきをして苗を植え、11月から5月にかけて収穫します。おいしいトマトを作るためには、苗作りが重要で、天候や木の成長具合を常に気にしながら栽培しているそうです。

栽培している品種は、ミニトマトの「アイコ」、大玉トマトの「桃太郎」の2種類で、甘味があり、触感が良いのが特徴です。

1年中楽しめるトマトですが、季節によって味に違いがあり、加倉井さんが1番美味しいと感じる時期は4月から5月だそうです。

自宅に直売所があるため、お客さんの声が直に聞けることが励みだと話す加倉井さん。「おいしかった」の声を楽しみに、毎日トマトに愛情をこめています。

水戸市産のトマトは、直売所やスーパー等で販売されています。ぜひ地元の新鮮なトマトを食べてみてください！



*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。

1月16日（月）～2月17日（金）までの120件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。