



# 1月

# 給食だより

令和6年(2024)  
水戸市立上中妻小学校

## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です



学校給食は「生きた教材」となるように、栄養バランスのとれた食事の見本となるように考えられています。また、子供たちが食に関する知識と、望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的として定められました。毎年、日本各地で様々な取り組みが行われています。

## 給食タイムマシーン ～昔の給食を見てみよう～



明治 22 年  
学校給食のはじまり



【おにぎり，塩鮭，菜の漬物】

山形県の忠愛小学校で、お弁当を持って来るのでできない子どもたちのために、昼食を出したことが始まりと言われています。

昭和 22 年  
戦後、学校給食が再開



【トマトシチュー，脱脂粉乳】

戦後の、昭和 21 年 12 月 24 日、外国からの支援物資により給食が再開されました。現在は冬休み中なので、1 カ月後の 1 月 24 日からの 1 週間が「全国学校給食週間」となりました。

昭和 27 年  
完全給食のはじまり



【コッペパン，ジャム，脱脂粉乳，

鯨肉の竜田揚げ，千切りキャベツ】  
パン，脱脂粉乳，おかずの完全給食がはじまりました。鯨肉は貴重なたんばく源として，給食によく登場していました。

昭和 40 年  
牛乳・ソフトメンのはじまり



【ソフトメンのカレーあんかけ，牛乳，甘酢和え，果物，チーズ】

学校給食用飲料として，脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりはじめました。また，ソフトメンが登場するようになりました。

昭和 52 年  
ごはんのはじまり



【カレーライス，牛乳，塩もみ，果物，スープ】

パン，ソフトメンに加えてごはんが登場し，栄養バランスが整うようになりました。カレーライスは，今も昔も人気メニューの一つです。

令和 6 年  
現在の給食（水戸市）



水戸市マスコットキャラクター「みとちゃん」のマークのついた食器を使用。

水戸市産の食材を取り入れた MITO ごはんを月 2 回以上提供し，地場産物への興味関心を高めるなど，「生きた教材」としての役割を果たしています。

## 感謝の気持ちを忘れずに

食事は毎日食べるものですが，毎日食べているとそれが当たり前になってしまいがちです。しかし，食べ物ができるまでには様々な人が関わっています。

食べ物を食べるということは，命をいただくことにもつながります。「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶を，感謝の気持ちを込めて言えるといいですね。





# 市内統一共同献立

**MITOごはん** ごはん 牛乳 みとちゃん揚げ餃子の野菜あんかけ ごまあえ 実だくさんみそ汁

## 水戸ホーリーホック応援献立

ホーリー飯（ごはん 大豆ミート入り肉そぼろ ナムル）  
牛乳 にんにく中華スープ



水戸市で活躍しているプロスポーツチームの「水戸ホーリーホック」を、小中学生にも知って応援してもらいたいと、学校給食では毎年応援献立を実施しています。

水戸ホーリーホックは、ホームタウンである水戸市での地域貢献活動や環境保全活動などにも熱心なクラブチームです。現在は環境保全のための取組のひとつとして「大豆ミート」の活用を広げるプロジェクトを推進しています。このプロジェクトの考案者は、県内の中学生であり、チームがその想いに賛同し、ホームゲームで「大豆ミート」を使った商品の販売などに取り組んでいます。「大豆ミート」は、生産の過程で排出される温室効果ガスが牛肉より少なく、環境への負荷が少ないとされています。本市でも、チームの取組を応援するため、ホーリー飯に「大豆ミート」を使用しました。みんなで水戸ホーリーホックを応援しましょう！



## 我が家のおすすめ料理

レシピ紹介！

### 野菜たっぷり「ポカポカ」ポトフ

《千波小学校 5年生 額賀 愛希夏 さん 考案》

《材料（約4人分）》 — 作り方 —

- |         |          |                    |
|---------|----------|--------------------|
| ・キャベツ   | 400g     | ① にんじん、じゃがいもの皮をむく  |
| ・にんじん   | 1/2本     | ② キャベツは5cm角に、にんじんは |
| ・玉ねぎ    | 1個       | 乱切りに、玉ねぎはくし切りに、    |
| ・じゃがいも  | 3個       | じゃがいもは4等分に切り、      |
| ・ブロッコリー | 1/2本     | ブロッコリーは小房に分ける      |
| ・ウインナー  | 100g     | ③ 鍋に水とコンソメ、キャベツ、   |
| ・コンソメ   | 2個(約10g) | にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを    |
| ・水      | 4カップ     | 入れ、沸騰したら、15分煮る。    |
|         |          | ④ ブロッコリー、ウインナーを    |
|         |          | 入れて、5分煮る           |
|         |          | ⑤ 具材が煮えたら出来上がり     |

#### おすすめポイント

カブやセロリ、大根、きのこ等の野菜を使っても美味しく作れます。  
カレーやトマト缶で、味のアレンジも可能です。

### 白菜とジャンボ肉だんごのスープ煮

《常磐小学校 5年生 保護者 長洲 久江 さん 考案》

《材料（約4人分）》 — 作り方 —

- |            |        |                 |
|------------|--------|-----------------|
| ・白菜        | 1/4個   | ① 白菜は葉の部分はざく切り、 |
| ・豚ひき肉      | 300g   | 芯は繊維に沿って斜めに切る   |
| ・しょうが（薄切り） | 4～5枚   | ② ボウルにひき肉、Aを入れて |
| ・薄口しょうゆ    | A      | よく混ぜ、8等分して団子状に  |
| ・塩         | 小さじ1/2 | まとめる            |
| ・片栗粉       | 大さじ2   | ② 大き目の鍋にBを入れ強火に |
| ・卵白        | 1個分    | かけ、煮立ってきたらしょうが、 |
| ・水         | 大さじ1   | ②の団子、白菜の芯の順に加える |
| ・水         | 5カップ   | さらに煮立ったら、白菜を加えて |
| ・酒         | 大さじ3   | フタをして中火で20分間煮込む |
| ・塩         | 小さじ1/2 | ③ 薄口しょうゆ大さじ1～2で |
|            |        | 味を整える           |

#### おすすめポイント

団子は、まわりをこんがりとおで焼いてからお鍋に入れても美味しいです。

## ☆☆☆ 保護者の皆様へ ☆☆☆ ～食育講演会及び給食に関する作品展示のお知らせ～

「全国学校給食週間」の行事の一環として、水戸市教育委員会・水戸市学校給食会では下記のイベントを行います。

#### 【令和5年度食育講演会】

日時 令和6年2月3日（土） 午後1時～午後4時00分

場所 水戸市総合教育研究所（水戸市笠原町978番地の5）

★今年は講演会だけでなく、給食をテーマにしたイベントを開催予定です。詳細はSNS等でお知らせします。

#### 【給食に関する「標語」「作文」「絵画」の作品展示】※各学校からの応募作品を展示します。

期間 令和6年1月11日（木）～1月26日（金）

場所 水戸市役所 1階 多目的スペース

時間 午前8時30分～午後5時15分（水曜日は午後7時まで） 休館日 土日祝日

