10月 給食だより

令和 3 年(2021 年)
水戸市立寿学校

早ね 早おき 朝ごはん

今 月 の 給 食 目 標
好ききらいなく何でも食べよう

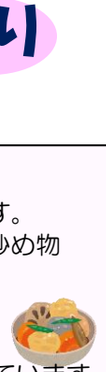
朝夕涼しくなり，秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋，読書の秋，芸術の秋と言われるように，様々な活動に取り組む機会が増える季節です。一方，朝晩の気温差が大きく，体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活と，１日３食栄養バランスの良い食事を心掛け，健康な生活を送りましょう。

野菜をしっかり食べて健康な体づくり

給食は１回の食事の手本となるように献立を作成しています。
野菜を多く取り入れた献立になっていますので，ぜひ参考にしましょう。

給食の工夫を参考にしてみよう

- ●いろいろな種類の野菜を使っています➡年間を通すと４０種類程度の野菜を使用しています。
- ●様々な調理方法を組み合わせています➡サラダや和え物・汁物・煮物・揚げ物・焼き物・炒め物
  〇ゆでたり煮たりすると「かさ」が減り，生で食べるより，たくさんの量を食べられます。
- ●旬の食材を使っています➡旬の野菜は，うま味が濃く栄養価も優れています。
- ●地場産物を使っています➡水戸市産や茨城県産の野菜は新鮮で，食感もよいです。
- ●薄味を心がけています➡食塩量を控えるため,ごま油の香りやだしを効かせるなど工夫をしています。



１日に必要な野菜の量はどれくらい・・・目標値：成人 １日３５０ｇ以上
★茨城県民の野菜摂取量➡➡➡目標値にあと７０ｇ（＋１皿）

茨城県	**成人**（２０歳以上）	282.5ｇ/日
茨城県	小５，小６ **男子**	１８７ｇ/日
茨城県	小５，小６ **女子**	２０１ｇ/日

参考資料：厚生労働省 健康日本２１(第二次)，平成２８年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査 ，平成３０年度茨城「子どもと家族」の食事調査

野菜料理７０ｇはどれくらい?

サラダ１皿　野菜炒め１皿　ミネストローネ１皿　実たくさん汁１皿　おひたし１皿

野菜のパワー はこんなにすごい!

食物せんいが，**腸の働きを活発にします。**また，腸内環境を整え，生活習慣病の予防に役立ちます。

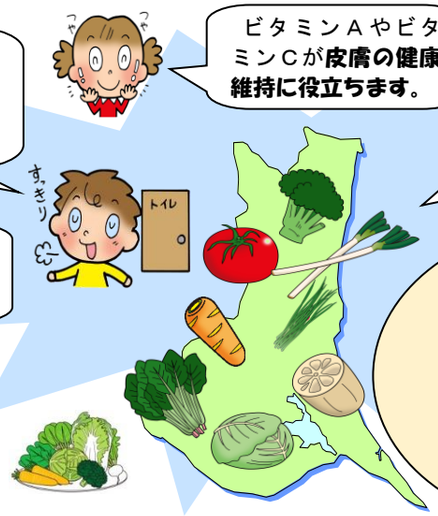
ビタミンＡやビタミンＣが**皮膚の健康維持に役立ちます。**

低脂肪，低エネルギーながら「かさ」が多く，満腹感が得られます。**食べ過ぎを防いでくれます。**

カリウムが，余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをするため，**高血圧を予防します。**

色の濃い野菜は，目の疲れの回復など**目の健康を維持します。**

10 月 10 日は目の愛護デーです。



茨城県は全国第２位の農業産出額があり，野菜の生産が盛んです。
スーパーや直売所でどんな野菜が販売されているか探してみましょう。

市内統一共同献立

MITOごはん

ごはん　オセロふりかけ
牛乳
大根と里芋のそぼろ煮
おひたし

水戸市は，オセロ発祥の地です。
オセロふりかけは，白と黒の大豆でオセロをイメージしています。

茨城ロボッツ応援料理

ロボッツ親子丼

茨城ロボッツの選手と水戸市学校栄養士会共同で，応援料理を考案しました。

ボールに見立てたチキンボール入りの親子丼です。
選手からのメッセージ
「たんぱく質をたくさん摂って，力をつけよう！」

我が家のおすすめ料理　給食で登場

卵のカレースープ

《 内原中学校　１年 青木　環　さん 考案レシピ 》

アピールポイント　卵スープにほんのりとカレーの香りがするので，食欲がない朝や，夜の疲れているときにも食べやすく，ぴったりです。

≪材料（約４人分）≫

- ・豚ひき肉　１２０ｇ
- ・にんにく　１かけ
- ・油　大さじ１
- ・カレー粉　小さじ1・1/2
- ・コンソメ　小さじ1・1/2
- ・水　６００ｃｃ
- ・もやし　１６０ｇ
- ・にんじん　４０ｇ
- ・ピーマン　４０ｇ
- ・卵　２個
- ・塩　少々

ー作り方ー

① 油で，にんにくと豚ひき肉を炒める。
② 肉に火が通ったら，カレー粉を振り入れる。
③ にんじんとピーマンを加え炒める。
④ 水を加え，コンソメを加えて煮る。
⑤ もやしと塩を加える。
⑥ 卵を溶き，流し入れて完成。

MITOごはんの食材を訪ねて ～にら～

水戸市の約 370a の面積でにらが生産されています。ハウスや露地で栽培しています。（1a=100 ㎡）

今月は「みとちゃんぎょうざ」に使われている，水戸市の「にら」について紹介します！

にら生産者のみなさん
(中央)JA 水戸にら部長 木村 繁（きむらしげる）さん
にら部会には 27 名が在籍しています。

《にらの特徴》にらは春に出た葉を刈り取っても，その後から次の新しい葉が伸びてきて年に３回程度収穫ができます。水戸市のにらは，緑が鮮やかで葉幅が広く肉厚です。

《栽培方法》 種まき：３月（６月～７月に苗を畑に移します）
収穫：年始から春先に１回目の収穫をします。

《栽培の苦労》収穫後，にらを束ねたり，シールを貼る作業は全て手作業です。にらは折れやすいため，デリケートな作業が求められます。