1月 給食だより

令和4年（2022年）
水戸市立寿学校

今月の給食目標
給食について知ろう

令和４年，新しい年を迎えました。楽しい冬休みが終わり，学年のまとめの時期になります。
かぜやインフルエンザ，ノロウイルス，新型コロナウイルス感染症等にかからないためにも，日頃の衛生管理に十分気をつけて，規則正しい生活を送りましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

毎日の給食は，栄養の管理はもちろんですが，様々なメッセージが込められています。
行事，季節の食材，流通，郷土，料理の歴史，教科との関連，給食室の取り組みなど，毎日違います。また，給食ができるまでには，調理員さん，食材を作ってくれる生産者さん，漁師さん，酪農家さん等たくさんの方々のお世話になっています。今月は，給食のことをいろいろ考え，感謝の気持ちをもって生活しましょう。

年　代	給食の歴史	給食の写真	水戸市
明治２２年	山形県鶴岡市のお寺で，お弁当をもってこられない子どもに「おにぎり・さけ・つけもの」の給食を日本で初めて出しました。無料でした。		昭和８年５月 副食の給食開始。
昭和２２年	戦争で中断しましたが，ララ（アジア救済委員会）寄贈物資により，脱脂粉乳や缶詰を使って，１２月２４日に給食が再開されました。１２月は冬休みに入ることから１か月後の１月２４日から１週間を全国学校給食週間としました。学校給食週間の始まりです。ミルクは，脱脂粉乳に砂糖とビタミン剤を加えたものでした。		２２年４月 茨城県でも給食が開始されました。 ２４年４月 週４回のみそ汁とおかず，週３回の脱脂粉乳の給食実施。
昭和３０年	コッペパン…今のコッペパンの１．５倍もある大きなものでした。食べやすいようにジャムやマーガリンがついたり，揚げパンにしたりしました。 くじら肉…当時は豚肉の１／３の値段で買えたため，よく給食に登場しました。竜田揚げにすることが多かったようです。		２６年２月 完全給食が開始されました。
昭和４５年	学校給食オリジナルのスパゲティ式ソフトめんが登場しました。給食でしか食べられないのでファンがたくさんいました。		４０年代 ソフトめん登場。 脱脂粉乳から牛乳になりました。
昭和５１年	米飯給食が各地で開始されました。		５４年４月 米飯給食実施
現代	主食・主菜・副菜がそろった栄養のバランスがとれた給食になっています。 自分で必要な食品を選び，考えて食べることが大切です。 バイキング給食など自分で選ぶ給食も登場しています。		みとちゃんのマークがついた食器が登場。MITO ごはん，交流献立，行事食など，バラエティーに富んだ給食を実施。

市内統一献立

我が家のおすすめ料理　給食で登場

彩り野菜とツナのナムル

《 見川中学校　１年　保護者　大山　瞳　さん　考案レシピ 》

アピールポイント　野菜のシャキシャキ食感にツナの旨味が加わり，ごはんが進む一品です。切り落とした豆苗の根元は水に浸しておくと再び芽が出てくるので，親子で水耕栽培を楽しむこともできます。

≪材料（約４人分）≫

	・豆苗	１００ｇ
	・もやし	１００ｇ
	・にんじん	１/２本
	・赤パプリカ	１/２個
	・黄パプリカ	１/２個
	・ツナ（水煮）	１缶
A	・白すりごま	大さじ３
A	・しょうゆ	大さじ１
A	・ごま油	小さじ２
A	・豆板醤	小さじ 1/2 弱

ー作り方ー
① 豆苗は根の部分を切り落とし，食べやすい長さに，にんじんは千切りに，パプリカは薄切りにする。
② 鍋にお湯を沸かし，豆苗，もやし，にんじん，パプリカをさっと茹で，ザルに上げて水気をしっかり切る。
③ ボウルに A の調味料を入れ，よく混ぜる。
④ ③に野菜とツナを加え，混ぜ合わせたら出来上がり。

MITOごはん

ごはん　牛乳　揚げぎょうざ野菜あんかけ　具だくさん汁

MITOごはんの食材を訪ねて　～ねぎ・キャベツ～

今月は水戸市の「ねぎ」「キャベツ」について紹介します！加藤木さんは水戸市中河内町の那珂川沿いで，ねぎやキャベツなどの野菜を栽培しています。土壌が柔らかく，作物の生育に適しているので，甘く美味しい野菜ができるそうです。

《ねぎ》
夏おうぎ４号，ホワイトタイガーなどの品種を栽培しています。
ねぎは，収穫後に「根切り」「皮むき」「選別」「梱包」といった作業を行い，出荷します。手作業の部分も多く，他の野菜に比べて手間がかかるそうです。

《キャベツ》
北ひかり，あじたまなどの品種を栽培しています。
気温や天候に左右されやすく，虫もつきやすいため，種から大きいキャベツになるまで，その年の状況を見ながら栽培に取り組んでいます。

【生産者】加藤木（かとうぎ）　隆（たかし）さん

《加藤木さんから一言》
地元の野菜を沢山食べて，農業にも興味をもってもらえると嬉しいです。