8・9月 給食だより

令和4年(2022 年)
水戸市立寿学校

７月21 日（木）から夏休みが始まります。夏休みが始まると、食生活が乱れがちになることも・・・。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。２学期も生活リズムを整えて、１日を元気にスタートさせましょう。

今 月 の 給 食 目 標　　生活のリズムを整えよう！

体内時計を正常に動かしましょう！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25 時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は 24 時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある**「体内時計」**です。

～体内時計を整える4カ条～

① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。（社会の生活リズムに合わせる）
④ 1日3回の食事を規則正しくとる。

生活リズムを整えるためのポイント！

食 事

朝･昼･夜の３食を決まった時間に食べるようにしましょう。主食･主菜･副菜を基本に、いろいろな食品を組み合わせた食事を心がけましょう。

運 動

体をよく動かしましょう。スポーツやウォーキングなどの運動をしましょう。適度な疲れは、よい睡眠につながります。

睡 眠

夜は１日の疲れをとるためにも、早く布団に入りましょう。早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、眠っている脳と体を目覚めさせ、やる気を引き出してくれます。

９月 １０ 日は十五夜

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の８月１５日）と後の名月（十三夜・旧暦の９月１３日）に行います。十五夜は芋を供えていたことから「芋名月」、十三夜は豆を供えていたことから「豆名月」ともいいます。今年の十三夜は１０月８日です。

～市内統一共同献立～

MITOごはん　ごはん　牛乳　みとちゃんごぼうメンチカツ
切干大根の炒め煮　穂々の空のカレースープ

我が家のおすすめ料理

水戸レンジャースープ

《 千波中学校　３年生　保護者　坂東　志　さん　考案レシピ 》

アピールポイント

水戸の旬の食材を使った栄養たっぷりの５色のレンジャースープ。
赤：にんじん、黄：さつまいも、緑：ほうれん草、黒：しいたけ、白：大根という秋バージョンで応募しましたが、春夏秋冬の旬の野菜で応用ができます。
味付けもすまし汁、コンソメスープと応用できます。

≪材料（約４人分）≫

・にんじん	１／３個
・さつまいも	１／４本
・しいたけ	２枚
・大根	１／６本
・ほうれん草	１／２束
・だし汁	８００ｃｃ
・しょうゆ	大さじ1.5
・塩	少々

― 作り方 ―

① にんじん、さつまいも、しいたけ、大根は、いちょう切りまたはさいの目切りにする。
② ほうれん草はゆでて水気を絞り、２ｃｍ幅に切っておく。
（冷凍ほうれん草でも代用可能）
③ 鍋にだし汁を入れて、硬い野菜から順番に加えて煮る。
④ 材料に火が通ったら、調味料を加える。
※ 給食ではトマト、とうもろこし、さやいんげん、冬瓜を使い夏バージョンで実施します。

水戸市産の食材発見！～米粉麺「穂々（ほほ）の空」～

今月は MITO ごはんのスープに使われている、水戸市産の米粉麺「穂々の空」について紹介します！

「穂々の空」は、2016 年に水戸市常澄地区の若手農家が主体として結成した「TSUNEZUMI麺（つねずみめんず）S」の開発品です。常澄地区は米の一大産地ですが、近年の米離れなどから米の消費量は年々減少しており、「何か新しいことを始めよう！」と JA 水戸の青年部常澄支部が立ち上がりました。健康志向で注目されているベトナム料理の米粉麺（フォー）に着目し、地域で生産されている米を米粉にし、日本人の舌に合う米粉麺を開発しました。地元産コシヒカリを用いた新たな水戸市の特産品として、「米粉麺は水戸」と言われるように知名度を上げながら、米の消費拡大と地域活性化を目指しています。

「穂々の空」は、水戸市産コシヒカリ１００％の麺で、米粉と水が主な原料で無塩です。グルテンフリー、アレルギーフリーなので、小麦を原料とした麺とは異なり、粘り気の少ない軽やかな食感と米そのもののうま味を味わえるのが特徴です。

農家さんたちの思いが詰まった米粉麺。給食やご家庭で味わってみてください。

海老澤（えびさわ）　隆（たかし）さん（TSUNEZUMI 麺´S）