



10月 給食だより

みとちゃん

令和4年(2022年)
水戸市立寿小学校

木々も色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして実りの秋です。今が旬の秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。



今月の給食目標 好ききらいなく何でも食べよう

そろっていますか？3つの食品グループ

食べ物はそれぞれ違う『栄養素』をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている『栄養素』がからだの中に入ります。その『栄養素』がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれるので、たくさん種類の食べ物からたくさんの『栄養素』をとって、元気な体をつくりましょう。



エネルギーになる



体をつくる



体の調子を整える



☆食べず嫌いは損！まずは「ひと口チャレンジ」☆

見た目が嫌だからなどの理由で、食べず嫌いになってしまいませんか？まずは「ひと口でもいいので食べてみましょう。」食べてみると意外とおいしく食べられる場合もあります。そのほか、調理の仕方によって食べられることもあります。また、今は苦手でも成長するにつれ食べられることがあるので、「少し食べてみようかな」という気持ちでチャレンジしていきましょう。」

10月10日は目の愛護デー

うなぎやレバー、にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれる「ビタミンA」や「カロテン」、ブルーベリーやなすなどに多く含まれる「アントシアニン」は目の健康を守ってくれます。

目によい食べ物をとるとともに、日頃から本を読んだり、テレビを見たりするときは、定期的に目を休ませることが大切です。

市内統一共同献立

MITOごはん

ごはん オセロふりかけ 牛乳
豚肉と里芋のそぼろ煮 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作っています。

交流献立 敦賀市

ソースカツ丼（ごはん・ソースかつ）牛乳
ほうれん草のごまあえ かぶらのみそ汁

福井県の敦賀市は、水戸市の姉妹都市の一つで、昭和40年以来、50年以上にわたる交流があります。「ソースカツ丼」は、福井県を代表する料理です。「かぶら」は、北陸地方の方言で、野菜の「かぶ」を指します。敦賀地方では、かぶやその葉を入れた「かぶら汁」がよく食べられています。

我が家のおすすめ料理

秋の根菜みそスープ 《千波中学校 卒業生 保護者 細金 博子さん 考案レシピ》

おすすめポイント

秋の味覚のサツマイモの甘さと、みそがマッチしたスープです。

《材料（約4人分）》

- ・さつまいも 1/2本
- ・ごぼう 1/5本
- ・だいこん 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・油揚げ 1枚
- ・まいたけ 40g
- ・油 適量
- ・ねぎ 50g
- ・みそ 40g
- ・だし汁 500cc

— 作り方 —

- ① さつまいもは皮がついたまま1cm幅の輪切りにし、15分水に浸けておく。
ごぼうはささがきにし、酢水にさらしておく。だいこん、にんじんはいちょう切りにしておく。ねぎは薄くきざんでおく。
- ② 油揚げは油抜きをし、縦半分にしてから5ミリ幅に切る。
- ③ まいたけは、ほぐして水気をとっておく。
- ④ 鍋に油をひき、野菜を炒める。だし汁を加えてひと煮立ちさせたら中火にし、アクを取り除きながら野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ みそを加えて味を調える。器に盛り、上から刻みねぎをかけたら完成。

水戸市産の食材発見！／～にら～／

今月は、水戸市の「にら」について紹介します！



今回お話を伺った鈴木さんは、加倉井町や飯富町、岩根町などで、にらを育てています。

1年を通して栽培していて、ほぼ毎日にらを収穫、出荷しているそうです。

にらは、葉を刈り取っても、その後から次の新しい葉が伸びるため、1つの苗で平均8回程度収穫ができます。



「にらの収穫は、1人で手作業で行っているので、体力のいる仕事ですが、自分の作ったにらをみんなに食べてもらうことが幸せ」と話す鈴木さん。

より安全で安心なものを提供できるように、栽培方法を変えるなど、おいしいにら作りの研究を日々続けています。

水戸市のJAに出荷する他、直売所などでも売られているので、地元のにらをぜひ食べてみてください！

すずき ただのぶ
鈴木 忠信さん