11月 給食だより

令和4年(2022 年)
水戸市立寿学校

日が短くなり朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。手洗い、うがいを忘れず行い、栄養バランスのよい食事を心がけ、健康管理に努めましょう。

今 月 の 給 食 目 標　　感謝して食べよう

食事のあいさつ していますか？　～11月23日は勤労感謝の日～

私たちが生きていくために「食べること」は欠かせません。毎日食べている食べ物は、多くの動物や植物の命をいただくことで成り立っています。

また、毎日の食事は、「生産者の人」「料理を作る人や食品を製造する人」「それを運搬する人」など、たくさんの人たちが関わることによって作られています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、食べ物やそういった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

給食では「地産地消」を推進しています！

地域で生産された農林水産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。

食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、「地産地消」によりさまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用をとおし、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝え、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

水戸市の学校給食では、毎月水戸市産の食材を取り入れ、地産地消に取り組んでいます。特に水戸市産の食材やその加工品を使用する日は「MITO ごはん」として学校給食献立表でお知らせしています。

毎月第３日曜日は「茨城をたべよう Day」そこから始まる１週間は「茨城をたべよう Week」です。
家族でおいしい茨城県産を食べましょう。

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習も意味しています。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11 月 24 日は、「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

和食の４つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節のうつろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

市内統一共同献立

MITOごはん

ごはん　牛乳　みとちゃんポークコロッケ
キャベツのごま酢あえ　とり南蛮汁

和食の日献立

ごはん　牛乳　鯖の塩焼き
煮合い　小松菜のみそ汁

みとちゃん団子

初登場！

水戸市常澄地区のコシヒカリの米粉を使った「みとちゃん団子」が給食に初登場します！この団子は、地場産物の利用促進と学校給食を通した食育の推進を目的に、市内の和菓子屋さんと水戸市、市学校栄養士会が連携・協力し、試作検討を重ね開発しました。３種類の味があり、今後も給食で登場する予定です。お楽しみに♪

我が家のおすすめ料理

レシピ紹介

エシャレットポトフ

《 五軒小学校　３年生　石崎　いつき　さん　考案レシピ 》

おすすめポイント　茨城でたくさん育てられているエシャレット。生で食べると食べにくかったため、スープにしてみました。クセが少なくなり、子どもも食べやすい味になっています。

≪材料（約４人分）≫

- さつまいも　２本
- ぶた肉　２００ｇ
- エシャレット　８個
- こまつな　２株
- コンソメ　２個

― 作り方 ―

① さつまいもは皮がついたまま１ｃｍ幅の輪切りにする。
エシャレットは葉の部分を切り落としておく。
こまつなは食べやすい大きさに切っておく。

② 水にさつまいもとぶた肉を入れ、よく煮てアクをとる。

③ コンソメを入れる。

④ エシャレットとこまつなを入れて出来上がり。

水戸市産の食材発見！～さつまいも～

今月は、水戸市で生産されている「さつまいも」について紹介します！

茨城県は、さつまいもの生産量が全国２位です。その加工品である干しいもの生産量は全国１位で、国内シェア率９割以上を占める県の特産品です。

今回お話を伺った山本さんは、水戸市大場町で、さつまいもを栽培し、干しいもに加工して出荷しています。

山本（やまもと）　貞浩（さだひろ）さん

栽培している品種は、「たまゆたか」、「紅はるか」、「紅あずま」等です。

主に干しいも用の品種を栽培していますが、食用としての「紅あずま」は小学生の収穫体験用としても栽培し、約 20 年前から地元の小学校と交流が行われています。

干しいもに加工する「たまゆたか」や「紅はるか」は、収穫後、１か月程寝かせて糖熟管理をすることが、甘みの多いおいしい干しいもを作るために大事なポイントです。

近年、さつまいもの病気が全国的に発生し、収穫量が減少しているそうですが、土壌の消毒や資材の洗浄・消毒・乾燥を行い、被害を防いでいます。

地元のおいしいさつまいもや干しいもを、沢山の人に食べてほしいと話す山本さん。農家さんたちの思いが詰まった秋の恵みをご家庭でも味わってみてください。