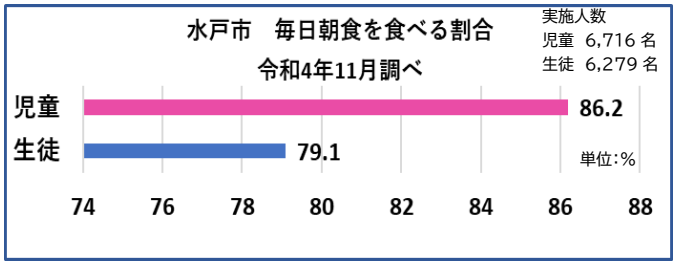
5月 給食だより

令和5年(2023 年)
水戸市立寿小学校

毎日朝食を食べて登校しよう
～朝食で心も体も元気になろう～

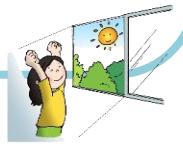


水戸市では，毎日朝食を食べる児童生徒の割合が 100%に近づくよう食に関する様々な取組を実施しています。

私たちの体は，睡眠中もエネルギーを使っているので，朝起きた時には，体内のエネルギーが不足した状態です。何も食べず，エネルギー不足の状態で登校すると，勉強や運動に集中できません。朝食でしっかり栄養補給をし，脳と体を目覚めさせましょう。

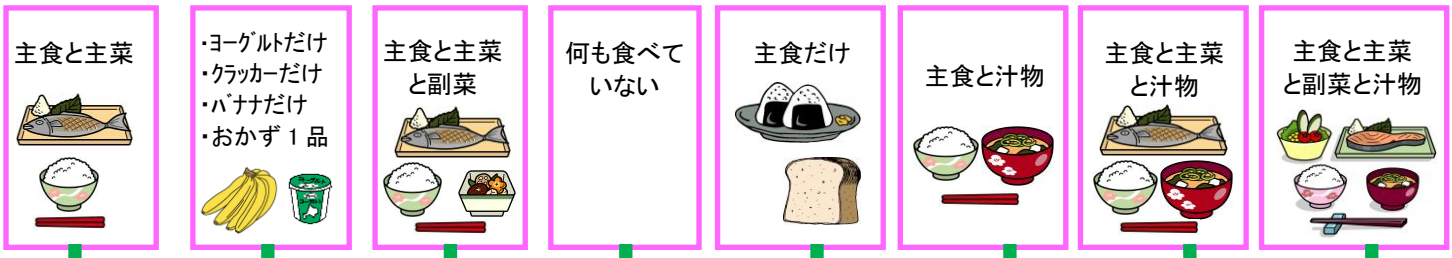
特に，ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。ごはん，パン，もち，シリアル，麺類などの主食を食べて，ブドウ糖をしっかり補給しましょう。

朝食を食べる習慣を身に付け，1日元気に生活できるようにしましょう。



あなたの朝食を診断します

どんな朝食を食べていますか？　線をたどってみましょう。　あなたの朝食が診断できます。



レベル１

朝食を食べていない人は，まず何か食べましょう。

ヨーグルトだけ，バナナだけなど単品のみ食べている人は，ごはんやパンなどの**主食**を食べるようにしましょう。

レベル２

主食のみ食べている人です。たんぱく質も摂取できるよう，肉・魚・卵・大豆製品などを使った**主食と主菜**を食べるとよいでしょう。

レベル３

主食と１品を食べている人です。もう１品増やして，**主食と主菜と副菜**をそろえましょう。

レベル４

主食と２品を食べている人です。栄養バランスの良い朝ごはんにするために，**主食と主菜と副菜と汁物**をそろえましょう。

レベル５

栄養バランスの整った朝食を食べています。これからも続けていきましょう。

参考資料：茨城県学校栄養士協議会　栄養・衛生管理研究部

★レベル5を目指しましょう★
早寝早起きの習慣を身に付け，時間に余裕をもって朝食を食べましょう。

栄養バランスのよい食習慣の人は，そうでない人に比べて，寿命が長いことが分かっています。さらに，野菜類，果物類，豆類，海藻類，乳類をよく食べる習慣がある人のほうが，がんや循環器疾患の発症リスクが低くなることが研究で分かっています。朝食でも，できるだけ主食・主菜・副菜をそろえましょう。

参考資料：農林水産省「食育ってどんないいことがあるの」～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～

市内統一献立

MITO ごはん

みとちゃん米パン　牛乳　トマトシチュー　フレンチサラダ

★みとちゃん米パンは，水戸市産コシヒカリ 100%を使用したパンです。お米の香りがするモチモチ触感のパンです。

我が家のおすすめ料理　～野菜をおいしく食べるレシピ～

六目丼

《緑岡小学校　３年生 保護者　鈴木　祐子さん考案レシピ》

≪材料（約４人分）≫

・豚ひき肉	200ｇ
・にんじん	１本
・干ししいたけ	２～３個
・玉ねぎ	１個
・ピーマン	２～３個
・卵	３個
★めんつゆ	60cc
★みりん	40 cc
★醤油	10cc
★砂糖	20g

《作り方》

① 干ししいたけは水で戻し，石づきを取る。
② にんじん，戻したしいたけ，玉ねぎ，ピーマンをみじん切りにする。
③ ★の調味料を全て入れた鍋に，みじん切りのにんじんを入れて沸騰させる。
④ 沸騰したら，しいたけ，玉ねぎ，ピーマンを入れて弱火で少し煮る。
⑤ ひき肉を入れて灰汁を取る。
⑥ 卵を溶いて回し入れて，ごはんの上にのせて完成！

※しいたけの戻し汁を調味料と一緒に入れてもおいしいです。
　汁だくが好きな場合は，調味料を倍量にしてください。

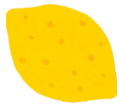
★おすすめポイント★

子どもが苦手な野菜が入っていますが，しっかり煮込むことで旨味が出て，野菜をおいしく食べられます。
野菜のビタミン，ミネラルだけでなく，ひき肉，卵も入っているので，たんぱく質もしっかり摂れます！

G7 サミットが広島県で開催！

5月 19 日から5月 21 日までの３日間，広島県で「先進７か国」の「サミット」が開催されます。「先進７か国」というのは，先進国の中でも，特に規模の大きい「フランス」，「アメリカ」，「イギリス」，「ドイツ」，「日本」，「イタリア」，「カナダ」の７か国を指す言葉で，英語の「Group of seven（グループ・オブ・セブン）」の頭文字をとって「G７（ジー・セブン）」と呼ばれます。これらの７か国と欧州連合が参加して毎年開催される国際会議を「G７サミット」と呼びます。今回が 49 回目となる「G７サミット」ですが，日本で開催されるのは７回目で，12 月には水戸市でも，「内務・安全担当大臣会合」が予定されています。参加国の食文化や伝統を知ってもらうため，学校給食では５月から 12 月の期間に，毎月参加国の献立を提供していきます。世界の料理を味わいながら、世界の食文化について、学びましょう。

広島サミット献立



ごはん　牛乳　鶏肉のレモンソース焼き　煮じゃあ　だんご汁

温暖で台風の影響が少ない広島県は，柑橘類が豊富で，レモンの生産量は日本一です。呉市や尾道市などを中心に栽培されています。給食では鶏肉のレモンソース焼きとして提供します。広島県の郷土料理である「煮じゃあ」は，畑から収穫した季節の食材を使った煮びたしのことで，「だんご汁」は白玉粉を使った団子の汁です。広島県の料理を味わってください。