



# 5月 給食だより



令和6年(2024年)  
水戸市立学校給食共同調理場

## 朝ごはんんでパワーをチャージしよう！

### 朝ごはんパワー その1 体温を上げて、 元気に活動ができる！

朝食を食べると、体温が上がり、血液の流れがよくなります。よくかむことで、脳や腸が働くスイッチが入ります。



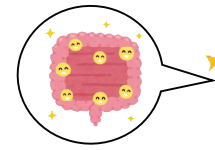
### 朝ごはんパワー その2 脳や体のエネルギーの もとになる！

ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は脳のエネルギーとなります。朝食を食べないと、前日の夜から昼ご飯まで何も食べないことになり、脳のエネルギーが不足し、活発に活動ができなくなります。



### 朝ごはんパワー その3 おなかの調子を 整える！

野菜や果物は、体の調子を整える働きがあります。また、朝ごはんを食べることでおなかが活動を開始し、便秘予防になります。



早起きするには  
何時に寝ればいいのか？



しっかり朝ごはんを食べるためには…

**早寝・早起きがカギ！**

朝ごはんを食べるには  
何時に起きればいいのか？



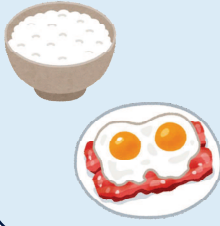
# ☑ 朝ごはん診断

今日はどんな朝ごはんを食べましたか？  
満点を目指しましょう！

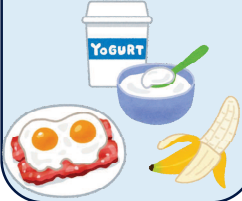


みとちゃん

主食+主菜



おかず1品だけ  
ヨーグルトだけ  
バナナ 等だけ



主食+主菜  
+副菜



何も食べて  
いない



主食だけ



主食+汁物



主食+主菜  
+汁物



主食+主菜+  
副菜+汁物



☹️ 20点

朝ごはんを食べていない人は、まずは何か食べましょう。ヨーグルトだけ、バナナ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。



😓 40点

主食のみ食べている人です。たんぱく質もとれるように、肉・魚・卵・大豆製品などを使った**主菜**も食べるとよいでしょう。



😊 60点

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



😊 80点

主食と2品を食べている人です。栄養バランスのよ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。



😊 満点

栄養バランスの整った朝ごはんを食べています。これからも続けていきましょう。



# 5月の行事食



5月5日のこどもの日は、「端午の節句」ともいいます。「端午の節句」は子どもの健やかな成長を願う日です。

「端午の節句」には、「柏もち」や「ちまき」を食べる習慣があります。ちまきを食べる習慣は中国から伝わったものですが、柏もちを食べる習慣は日本独特の文化です。

柏の木は、新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないことから、「後継ぎがいなくなる」縁起のよい木とされています。

そのため、端午の節句では縁起を担いで柏もちを食べるようになりました。

水戸市では、たくさんの農産物が生産され、MITOごはんでも提供しています。今年度は水戸市で生産されている食材について紹介します。



みとちゃん

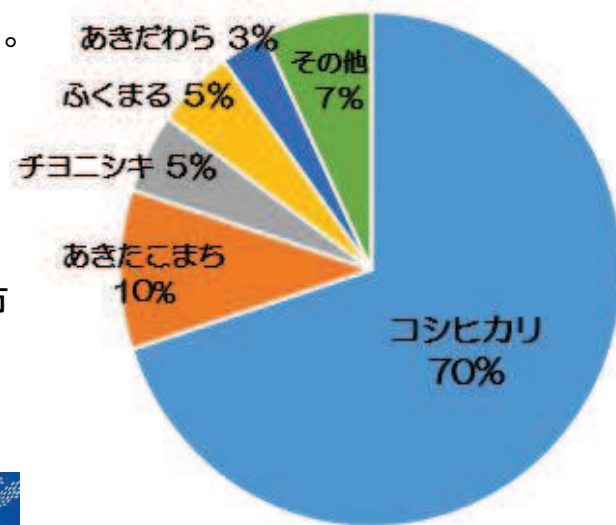
## 地産地消～水戸市の食材について知ろう～

もうすぐ田植えの季節ですね。今月は水戸市産の「米」について紹介します。

水戸市は那珂川流域や常澄地区で米作りが盛んで、市の農業産出額ランキングで1位は「米」です。1番多く収穫されている品種は「コシヒカリ」ですが、米にはさまざまな品種があり「あきたこまち」や「ゆめひたち」、「ふくまる」、「ちよにしき」なども生産されています。

給食のごはんは、水戸市産「コシヒカリ」100%で、産地は主に渡里、上中妻、内原地区です。MITOごはんでも提供している「みとちゃん団子」や「みとちゃん米パン」、「穂々の空(米粉麺)」は水戸市常澄地区の「コシヒカリ」の米粉を使っています。

地元の恵みに感謝していただきましょう。



「水戸市の米の品種別生産割合」  
出典：JA水戸種子更新計画における  
令和4年度水稻作付面積



# 我が家のおすすめ料理 ～豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ～

## 生揚げの唐揚げ 具沢山てりタルソースがけ

《千波小学校 2年生 保護者 尊田 多美さん 考案レシピ》

### 《材料(約4人分)》

生揚げ	400g	(てり焼きのタレ)
片栗粉	40g	B しょうゆ 大さじ2
揚げ油	適量	B 酒 大さじ2
		B みりん 大さじ2
(タルタルソース)		B 砂糖 大さじ2
ゆで卵	2個	
きゅうり	1/3本	
赤パプリカ	1/4個	
玉ねぎ	1/8個	
A マヨネーズ	40g(大さじ2弱)	
A ケチャップ	5g(小さじ1強)	
A 牛乳	10g(小さじ2)	

### 《作り方》

- ①生揚げは、食べやすい大きさ(2.5cm角)に切る。
- ②きゅうりは5mmの角切り、赤パプリカは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてから水気をよく切る。
- ③ボールに、粗く刻んだゆで卵、②の野菜類を合わせる。Aを加えてよく混ぜる。
- ④①の生揚げに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤鍋でBを煮立たせ、④を入れてからめる。
- ⑥器に⑤を盛り付けて、最後にタルタルソースをかける。

レシピ紹介!



### ★おすすめポイント★

生揚げを子どもが大好きな唐揚げにして、ごはんのすすむ味付けにしました。タルタルソースに野菜を加えて栄養たっぷりに仕上げました。

\* 共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

4月9日(月)～4月23日(火)までの49件の測定実施しました。検査結果は不検出でした。