6月 給食だより

令和５年(2023 年)
水戸市立見川小学校

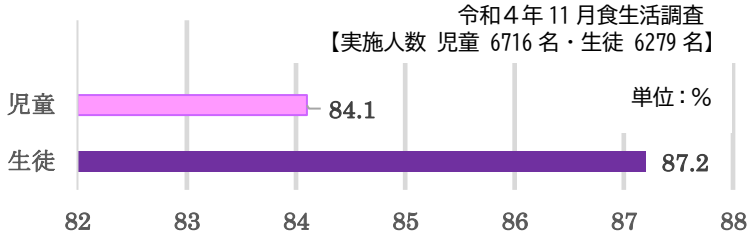
地産地消について知ろう

地産地消とは？

地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること

毎月第３日曜日は「茨城をたべよう Day」です。
また，それから始まる１週間は
「茨城をたべよう Week」です。
家族そろって食卓を囲み，茨城の
おいしい食材をいただきましょう！

給食で水戸市や茨城県でとれた食材を使用していることを知っている割合



よいことといっぱい！地産地消！

新鮮でおいしい（旬）

すぐ近くで生産されているため，とれたてで新鮮なものを食べることができます。また，季節ごとの旬の食べ物が手に入ります。

価格が安い

遠くの産地から運ぶ必要がなく，箱代や輸送代，市場手数料などがかかりません。旬の時期は，比較的安い値段で買うことができます。

輸送コストが
かからない

環境にやさしい

日本は，食品の多くを輸入に頼っているため，フード・マイレージが大きい国です。

食料の輸送と輸送距離をかけあわせて算出するフード・マイレージの数値を見てみると輸入に伴う CO２排出量は国内と比べると 1.87 倍という試算があります。環境を考えて地場産の食材を選びましょう。

安全・安心

いつ，どこで，どんな人が作ったものかが分かり，安心して食べることができます。自分の住む地域や食文化について理解が深まり，地域の良さを知ることもできます。

水戸市では，学校給食における地場農産物等の積極的な活用を推進しており，市内で生産された野菜や加工品などを取り入れた特別な献立を「MITO ごはん」として提供しています。

「MITO ごはん」

みとちゃんポークコロッケ
みとちゃんごぼうメンチカツ

みとちゃんぎょうざ

みとちゃん米パン

みとちゃん
ブルーベリージャム

みとちゃん梅ゼリー

みとちゃん団子　他

市内統一献立

MITO ごはん

黒パン　牛乳　キスフライ　コーンサラダ　柔甘（やわらか）ねぎの豆乳シチュー

「柔甘ねぎ」は，ＪＡ水戸・水戸地区のねぎ生産部会で作られた，水戸のオリジナルブランドねぎです。柔らかく甘みがあり，辛みやエグミが少ないので，生でもおいしく食べることができます。

我が家のおすすめ料理　～野菜をおいしく食べるレシピ～

野菜たくさん，豚肉の中華いため

《第三中学校　１年生　島田　向日葵さん考案レシピ》

≪材料（約４人分）≫

・豚肉	250ｇ
・ブロッコリー	１株
・ヤングコーン	６本程度
・油	少々
・酒	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
★にんにく	少々
★オイスターソース	適量
・アンチョビ	適量

《作り方》

① 油をしいたフライパンで豚肉を炒め，酒，塩，こしょうを入れる。
② 下ゆでしたブロッコリーとヤングコーンを入れて更に炒める。
③ 具材が柔らかくなったら，★を入れて軽く炒める。
④ 最後にアンチョビを入れて完成！

★おすすめポイント★

ブロッコリーとヤングコーンは，炒めすぎないように仕上げると美味しいです。

G7サミットについて知ろう！～「フランス」～

先月，広島県で「Ｇ７広島サミット」が開催され，１２月には，水戸市で「Ｇ７茨城水戸内務安全担当大臣会合」が開催されます。

「Ｇ７」とは，先進国の中でも，特に大きな７か国で，フランス，アメリカ，イギリス，ドイツ，イタリア，日本，カナダから成ります。

日本で「Ｇ７サミット」が開催されるのは７年ぶりで，水戸市で「大臣会合」が開催されるのは初めてです。

そこで，今年は，６月から１２月まで，毎月，各国の食文化や伝統料理を取り入れた特別な献立が提供されます。

今月のテーマは，フランスです。フランスは，正式には「フランス共和国」と言い，ヨーロッパ最大の農業国です。

フランス料理は，トルコ料理，中国料理とともに，「世界三大料理」と呼ばれ，フランスで生まれた豊かな食文化と優れた調理技術は，「フランス美食学」として，ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

G7 献立で提供する「ラタトゥイユ」と「ポトフ」も，フランスの伝統料理のひとつです。

この機会に，フランスのことを調べてみましょう。

G7 献立（フランス）

コッペパン　いちごジャム　牛乳　アジフライのラタトゥイユソース

フレンチサラダ　ポトフ