1月 給食だより

令和6年(2024)
水戸市立見川小学校

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は「生きた教材」となるように、栄養バランスのとれた食事の見本となるように考えられています。また，子供たちが食に関する知識と，望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は，学校給食の意義や役割について理解を深め，関心を高めることを目的として定められました。毎年，日本各地で様々な取り組みが行われています。

給食タイムマシーン ～昔の給食を見てみよう～

明治22年 学校給食のはじまり

【おにぎり，塩鮭，菜の漬物】

山形県の忠愛小学校で，お弁当を持って来ることのできない子どもたちのために，昼食を出したことが始まりと言われています。

昭和22年 戦後、学校給食が再開

【トマトシチュー，脱脂粉乳】

戦後の，昭和21年12月24日，外国からの支援物資により給食が再開されました。現在は冬休み中なので，1カ月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」となりました。

昭和27年 完全給食のはじまり

【コッペパン，ジャム，脱脂粉乳、鯨肉の竜田揚げ，千切りキャベツ】

パン，脱脂粉乳，おかずの完全給食がはじまりました。鯨肉は貴重なたんぱく源として，給食によく登場していました。

昭和40年 牛乳・ソフトメンのはじまり

【ソフトメンのカレーあんかけ，牛乳，甘酢和え，果物，チーズ】

学校給食用飲料として，脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりはじめました。また，ソフトメンが登場するようになりました。

昭和52年 ごはんのはじまり

【カレーライス，牛乳，塩もみ，果物，スープ】

パン，ソフトメンに加えてごはんが登場し，栄養バランスが整うようになりました。カレーライスは，今も昔も人気メニューの一つです。

令和6年 現在の給食（水戸市）

水戸市マスコットキャラクター「みとちゃん」のマークのついた食器を使用。

水戸市産の食材を取り入れたMITOごはんを月2回以上提供し，地場産物への興味関心を高めるなど，「生きた教材」としての役割を果たしています。

感謝の気持ちを忘れずに

食事は毎日食べるものですが，毎日食べているとそれが当たり前になってしまいがちです。しかし，食べ物ができるまでには様々な人が関わっています。

食べ物を食べるということは，命をいただくことにもつながります。「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶を，感謝の気持ちを込めて言えるといいですね。

市内統一共同献立

MITOごはん　ごはん　牛乳　みとちゃん揚げ餃子の野菜あんかけ　ごまあえ　実だくさんみそ汁

水戸ホーリーホック応援献立

ホーリー飯（ごはん 大豆ミート入り肉そぼろ ナムル）
牛乳　にんにく中華スープ

水戸市で活躍しているプロスポーツチームの「水戸ホーリーホック」を，小中学生にも知って応援してもらいたいと，学校給食では毎年応援献立を実施しています。

水戸ホーリーホックは，ホームタウンである水戸市での地域貢献活動や環境保全活動などにも熱心なクラブチームです。現在は環境保全のための取組のひとつとして「大豆ミート」の活用を広げるプロジェクトを推進しています。このプロジェクトの考案者は，県内の中学生であり，チームがその想いに賛同し，ホームゲームで「大豆ミート」を使った商品の販売などに取り組んでいます。「大豆ミート」は，生産の過程で排出される温室効果ガスが牛肉より少なく，環境への負荷が少ないとされています。本市でも，チームの取組を応援するため，ホーリー飯に「大豆ミート」を使用しました。みんなで水戸ホーリーホックを応援しましょう！

我が家のおすすめ料理

レシピ紹介！

野菜たっぷり“ポカポカ”ポトフ

《千波小学校 ５年生 額賀 愛希夏 さん 考案》

≪材料（約４人分）≫

- キャベツ　400ｇ
- にんじん　１/２本
- 玉ねぎ　１個
- じゃがいも　３個
- ブロッコリー　１/２本
- ウインナー　１００ｇ
- コンソメ　２個(約 10g)
- 水　４カップ

― 作り方 ―

① にんじん，じゃがいも，玉ねぎの皮をむく

② キャベツは５㎝角に，にんじんは乱切りに，玉ねぎはくし切りに，じゃがいもは４等分に切り，ブロッコリーは小房に分ける

③ 鍋に水とコンソメ，キャベツ，にんじん，玉ねぎ、じゃがいもを入れ，沸騰したら，15 分煮る。

④ ブロッコリー，ウインナーを入れて，５分煮る

おすすめポイント

カブやセロリ，大根，きのこ等他の野菜を使っても美味しく作れます。
カレーやトマト缶で，味のアレンジも可能です。

白菜とジャンボ肉だんごのスープ煮

《常磐小学校 ５年生 保護者 長洲 久江 さん 考案》

≪材料（約４人分）≫

- 白菜　１/４個
- 豚ひき肉　300ｇ
- しょうが（薄切り）　４～５枚
- 薄口しょうゆ

A
- 塩　小さじ１/２
- 片栗粉　大さじ２
- 卵白　１個分
- 水　大さじ１

B
- 水　５カップ
- 酒　大さじ３
- 塩　小さじ１/２

― 作り方 ―

① 白菜は葉の部分はざく切り，芯は繊維に沿って斜めに切る

② ボウルにひき肉，Ａを入れてよく混ぜ，８等分して団子状にまとめる

② 大き目の鍋にＢを入れ強火にかけ，煮立ってきたらしょうが，②の団子，白菜の芯の順に加える さらに煮立ったら，白菜を加えてフタをして中火で 20 分間煮込む

③ 薄口しょうゆ大さじ１～２で味を整える

おすすめポイント

団子は，まわりをこんがりと油で焼いてからお鍋に入れても美味しいです。

☆☆☆ 保護者の皆様へ ☆☆☆ ～食育講演会及び給食に関する作品展示のお知らせ～

「全国学校給食週間」の行事の一環として，水戸市教育委員会・水戸市学校給食会では下記のイベントを行います。

【令和５年度食育講演会】

日　時　令和６年２月３日（土）　午後１時～午後４時００分
場　所　水戸市総合教育研究所（水戸市笠原町 978 番地の５）
★今年は講演会だけでなく，給食をテーマにしたイベントを開催予定です。詳細は SNS 等でお知らせします。

【給食に関する「標語」「作文」「絵画」の作品展示】※各学校からの応募作品を展示します。
期間　令和６年１月 11 日（木）～１月 26 日（金）
場所　水戸市役所　１階　多目的スペース
時間　午前８時 30 分～午後５時 15 分（水曜日は午後７時まで）　休館日　土日祝日