



6月 給食だより



令和6年(2024年)
水戸市立赤塚小学校

水戸市の学校給食では、地場産物の活用を進めています。水戸市で収穫された農産物を季節に合わせて使用する他、地場産物を活用した市内統一献立「MITOごはん」を実施しています。食に関わる人への感謝と理解、食や地域を大切にする気持ちへとつなげています。



もっと知ってほしい！地産地消について

「地産地消」って何だろう？

「地域生産地域消費」の略語

水戸の産物を使った【MITOごはん】
水戸市内で生産された地場農産物
や特産品、学校給食開発品を使用した
献立のことで、毎月2回以上実施して
います。

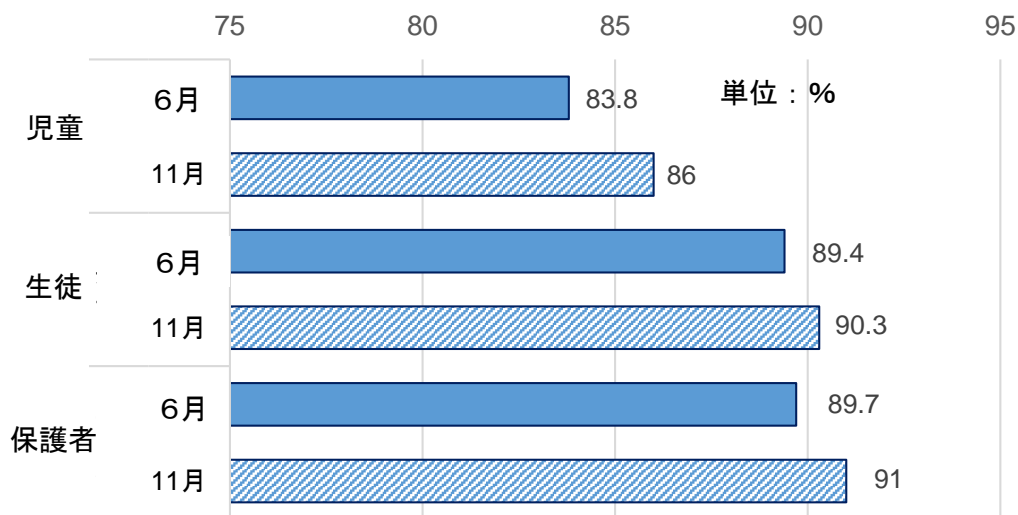
地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること



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。



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



R5年食生活に関する調査

【実施人数6月 児童5191人 生徒4256人 保護者2018人
11月 児童4950人 生徒4044人 保護者2207人】

新鮮でおいしい

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。味がよく栄養価も高いです。



価格が安い

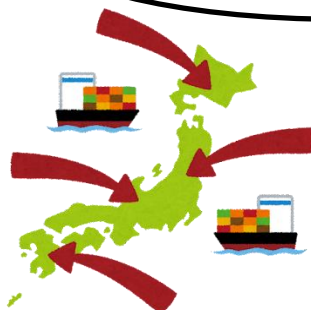
遠くの産地から運ぶ必要がないため、箱代や運送費、市場手数料などがかかりません。旬の時期は、比較的安い価格で買うことができます。



よいこといっぱい！
地産地消

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・マイル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・マイルージの数値を見ると、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。



安全・安心

いつ、どこで、どんな人が作ったものが分かり、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、地域のよさを知ることにもつながります。



地場産物を活用した学校給食は【SDGs】の達成に貢献しています

例えば・・・

【SDGs】とは？

2015年9月の国連サミットで全会一致で採択。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、2030年を年限とする17の国際目標。



8 働きがいも
経済成長も



生産者の働きがいとなり、地域の活性化になります。

11 住み続けられる
まちづくりを



食べ物への興味関心を深め、地域を愛する心を育むことにつながります。

13 気候変動に
具体的な対策を



CO₂排出量を減らすことで、地球環境を守ることにつながります。

6月は「食育月間」

2005年に食育基本法が制定され、6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。食事は体を大きくし、心を育みます。「食」について関心を持ち、正しい知識を身に付ける機会にしましょう。



家庭でも「食育」を心がけてみてください。

- 朝ごはんを毎日食べる
- 食事のマナーに気を付ける
- 旬の食材を取り入れる
- 家族みんなで食卓を囲む
- 食事のあいさつをする
- 親子で食事を作る など

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

この1週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を知り、歯科疾患の予防や早期発見、早期治療等を行って歯の寿命を延ばし、健康の保持増進することを目的としています。

食べ物を口に入れたあと、あまりかまずに飲みこんでいませんか。

よくかんで食べると、消化がよくなるだけでなく、むし歯や肥満予防、脳の活性化など、体にとって良いことがたくさんあります。また、窒息事故防止のためにも、子どものうちから、よくかむ習慣をつけることが大切です。

地産地消～水戸市の食材について知ろう～

「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。

安全安心な柔甘ねぎを食べてもらうために、部会内で厳しく管理されていて、農林水産省がすすめる地理的表示(GI)保護制度にも登録されています。

緑の部分まで柔らかく甘みのあるねぎで、地元をはじめ京浜市場等へ出荷しています。

また、軟白部分が約40cm以上と、一般的なねぎと比べて1.3倍から1.6倍ほど長く、曲がりが少ないのが特徴です。柔らかく甘みがあり、辛みやえぐみが少ないので、生でもおいしく食べることができます。水戸市内ではスーパーや直売所などで販売されているので、ぜひ探してみてください。

やわらか
今月は『柔甘ねぎ』を
紹介します！



～JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会の皆さん～



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～

納豆ベジきんちゃく

《笠原小学校 2年生 保護者 久我 明代さん 考案レシピ》

《材料(約4人分)》

納豆	1パック
冷凍野菜ミックス (細かく切つてあるもの)	60g
長ねぎ	適量
とろけるチーズ	適量
乾燥パスタ	1本
油揚げ	2枚

《作り方》

- ①冷凍野菜ミックスをレンジ500wで1分加熱する。
- ②納豆とタレを混ぜる。
- ③油揚げに湯をかけて油抜きし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④油揚げを半分に切る。
- ⑤長ねぎをみじん切りにする。
- ⑥冷凍野菜ミックス・納豆・長ねぎを一緒にして混ぜる。
とろけるチーズも入れて混ぜる。
- ⑦乾燥パスタ1本を4等分する。
- ⑧油揚げの中に⑥を4等分したものを入れる。これを4つ作る。
- ⑨油揚げの口を乾燥パスタで閉じる。
- ⑩オーブントースターで5分焼く。

レシピ紹介！



★おすすめポイント★

冷凍野菜ミックスの他に様々な野菜でアレンジできます。
嫌いな野菜を納豆と混ぜてしまうので食べやすい料理です。
チーズが入ると子供に好評です。