



6月 給食だより



令和7年(2025年)
水戸市教育委員会
水戸市立石川小学校

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ほか、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。

みんなで「地産地消」に取り組もう！

地産地消って何だろう？

「地域生産・地域消費」の略語

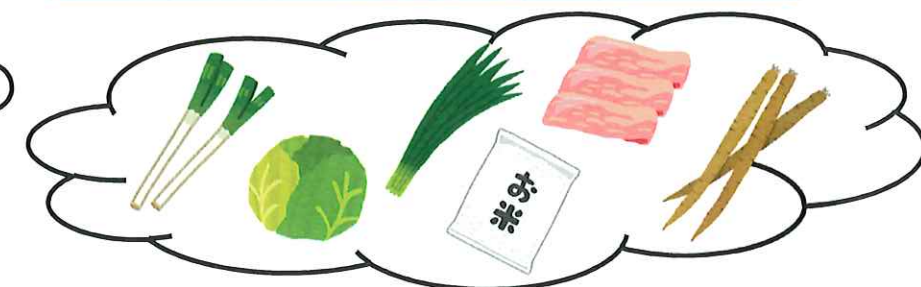


地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること

水戸の産物を使った【MITOごはん】

「みとちゃん餃子」には、水戸市産の長ねぎ、キャベツ、にら、米粉、豚肉が使われています。

「みとちゃんごぼうメンチカツ」は、水戸市産のごぼうが使われています。



茨城をたべよう



茨城をたべよう



茨城県では、毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」それから始まる1週間を「茨城を食べようWeek」とし、茨城県産農林水産物やその加工品等を食べて、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。

① 新鮮で美味しい

近くでとれた新鮮なものが食べられます。また、季節ごとの旬の栄養豊富なものが食べられ、食材を通して季節を感じることができます。



② 安全・安心

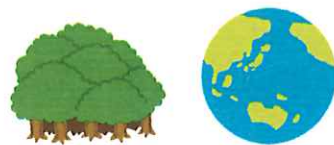
いつ、どこで、どんな人が作ったものかが分かり、安心して食べることができます。



地産地消の良いところ

③ 環境に優しい

遠くに輸送しないので、エネルギーが節約でき、二酸化炭素の排出が抑えられるので環境に優しいです。流通コストがかからないので値段が安くなります。



④ 食文化をつなぐ

自分の住む地域でとれる食材を使った郷土料理や、その調理方法を知ることによって、食文化についての理解が深まり、地域の良さを知らずともつながります。

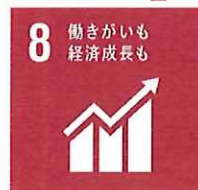


地場産物を使用した水戸市の学校給食は【SDGs】の達成に貢献しています。



【SDGs（持続可能な開発目標）】とは？

2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された、「誰一人取り残さない」という理念のもと、2030年までに持続可能でよりよい社会の実現を目指す、環境、社会、経済に関連する17の国際目標です。



生産者の働きがいとなり、地域の活性につながります。



郷土愛を深めることにつながります。



残食を減らすことで食品ロスにつながります。



二酸化炭素の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」、毎月19日は「食育の日」です！

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。



〈ご家庭で心がけたい食事例〉

- 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

水戸市の地場産物について

「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。

昨年度は、水戸市で「全国ねぎサミット」が開催され、全国各地のねぎが集結し、魅力発信・消費拡大を目的としたイベントも行われました。

「柔甘ねぎ」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。



～JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会の皆さん～



茨城県の食育スローガン 合言葉は・・・

① はよう、ごはんを食べましょう。

1日3食規則正しく食べましょう。

② ただきます ごちそうさまをいしましょう。

食べ物のを大切にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

③ しっかり野菜を食べましょう。

毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと、栄養バランスが整います。

④ ばらきの食べ物を味わいましょう。

茨城県の豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

⑤ なかよくみんなで食事を楽しみましょう。

家族や友だちと食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。



やわらか
今月は「柔甘ねぎ」を紹介します！



みどりちゃん



我が家のおすすめ料理

～うま味を生かした減塩料理レシピ～

野菜たっぷりタコライス

《酒門小学校 6年生 児童考案レシピ》

《材料（約4人分）》

・ごはん	茶碗4杯
・合いびき肉	200g
・玉ねぎ	中1個
・ピーマン	2個
・レタス	3枚
・ミニトマト	8個
・細切りチーズ（生食用）	80g
・油	小さじ1
・カレー粉★	小さじ1/2
・ケチャップ★	小さじ2
・塩★	小さじ1/2
・水★	大さじ1と1/3



給食実施！

※給食ではアレンジして実施しました

《作り方》

- ①玉ねぎは皮をむいてみじん切り、ピーマンはへたと種を取りみじん切り、レタスは千切り、ミニトマトはへたを取って4等分に切る。
- ②フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎとピーマンを入れ、しんなりとするまで炒める。
- ③合いびき肉を加え色が変わるまで炒めたら、★を入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④器にご飯を盛り、レタス、③、ミニトマト、チーズを盛り付けて完成！

★おいしく減塩するポイント★

カレー粉とケチャップで子どもでも食べやすい味付けにしました。ドレッシングがなくてもご飯と一緒に野菜が食べられます。

