



# 8・9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

## 「早ね・早起き・朝ごはん」で元気に過ごそう!

朝ごはんをきちんと食べていますか? 栄養バランスの良い朝ごはんは、体力、集中力、学習能力に大きな影響をあたえます。毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように「早ね・早起き・朝ごはん」に取り組みましょう。朝ごはんは、栄養を補給するだけではなく、食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体を目覚めさせます。朝ごはんの必要性を知り、毎日しっかり食べましょう。



### チェック

### 生活リズムをととのえるために・・・

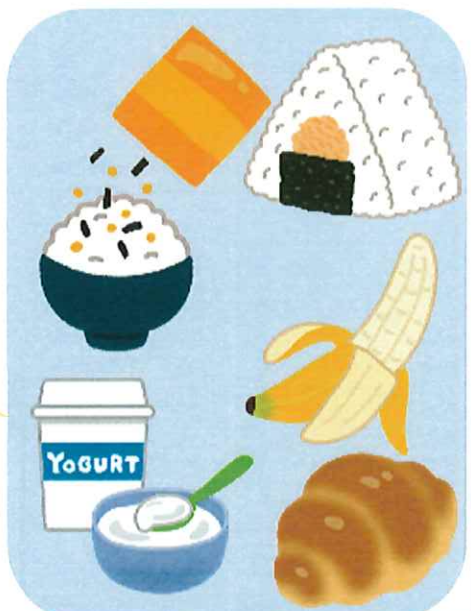
- 毎日決まった時間に起きる。
- 早起きをして、太陽の光を浴びる。
- 毎日朝ごはんを食べる。
- 1日3食を決まった時間に食べる。
- 日中はできるだけ、たくさんの太陽の光を浴びる。
- 寝る前にはテレビやゲーム、スマホの画面を見ないようにする。



# 朝食を"ステップアップ"しよう!

食べていない人は、まずは主食やバナナ、ヨーグルトなど食べやすいものを食べることから始め、食べる習慣を身に付けましょう。

夕飯のおかずの残りやレタス、トマトなど洗ってすぐ食べられるものは手軽に用意できておすすめです。



## ステップ1

とりあえず何か食べる

朝食を食べない



## ステップ2

2種類以上組み合わせる



## ステップ3

主食・主菜・副菜をそろえる

主食+主菜がそろっている人は、不足しているものをプラスして、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。

おにぎりやパンのみの人は、汁物・おかずをプラスしてみましょう。  
飲み物やヨーグルト、果物のみの人は、主食をプラスしてみましょう。

# 全国学校給食週間における作品の募集について



文部科学省では、毎年1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」と定め、学校給食の意義や役割などについて、児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図るものとしています。水戸市では、この取組の一環として、学校給食に関する標語、作文、図画を募集します。

【募集期間】令和7年7月22日（火）～8月26日（火）

【展 示】令和8年1月8日（木）～1月22日（木）

水戸市役所1階多目的スペースで展示します。



※応募多数の場合は、全ての作品を掲示できない場合があります。

# 我が家のおすすめ料理の募集について

テーマは…

「うま味等を生かした減塩料理レシピ～」



みどりちゃん

水戸市教育委員会及び水戸市学校栄養士会では、学校、家庭、地域が連携した食育の推進を図るため、保護者や児童生徒等を対象に「我が家のおすすめ料理」を募集しています。

今年度のテーマは、「うま味等を生かした減塩料理レシピ」です。応募いただいた中から、いくつかの作品を給食日より紹介します。また、一部の作品についてはアレンジして給食で提供する予定です。

【募集期間】令和7年8月29日（金）まで

【応募方法】学校で配布された応募用紙又はURL、QRコードから応募を受け付けています。

<https://forms.gle/sCEzDL3HDy7K6BoTA>



# 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～

## かぼちゃラタトゥイユ

給食で実施！



《五軒小学校 児童考案レシピ》 ※昨年度の6年生が考えたレシピです。

《材料（約4人分）》

・ピーマン	1個
・パプリカ	2個
・なす	3個
・かぼちゃ	1/4個
・エリンギ	2本
・ミニトマト	8個程度
・大玉トマト	1個
・鯖またはツナの缶詰	1缶
・オリーブオイル	大さじ1
・顆粒コンソメ	小さじ1

《作り方》

- ①かぼちゃは5mm程度の厚さにスライスし、2cm幅の大きさに切る。  
電子レンジ柔らかくなるまで温める。(600Wで2～3分程度)
- ②ピーマン、パプリカ、なす、エリンギ、大玉トマトは2cm角に切る。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、トマト、かぼちゃ以外の食材を炒める。
- ④ミニトマトと大玉トマトを入れて、混ぜながら煮る。
- ⑤鯖またはツナの缶詰、かぼちゃを入れてよく混ぜる。
- ⑥コンソメを入れてよく煮て完成！

### ★おいしく減塩するポイント★

缶詰を入れることで旨みが出て、美味しく減塩できます。  
煮込み料理なので手軽に作れます。