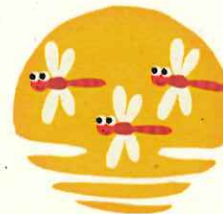




9月 給食だより



令和8年(2026年)
水戸市教育委員会
水戸市立石川小学校

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう

生活リズムのととのえ方



早寝、早起きをする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をする



日中は活動的にすごす

朝食ステップアップ



普段、自分が食べている朝食を確認してみましょう。理想の朝食に近づけるよう、一歩ずつステップアップしていきましょう。

何も食べていない人は…

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。



主食だけを食べている人は…

おにぎり(主食)にみそ汁、パン(主食)にスープなど、主食に一品を追加して組み合わせるようにします。このほか、ヨーグルトとバナナなどの用意しやすいものでもよいでしょう。



主食+1品を食べている人は…

ごはんやパンなどの主食に、目玉焼きや焼き魚、肉料理などの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそろえます。栄養バランスがととのった献立になります。



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8年7月18日（土）～8月31日（月）

【展 示】令和9年1月26日（火）～2月10日（水） 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・・・

「野菜を生かした減塩料理レシピ」

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。応募いただいた中から、いくつかの作品を給食だよりで紹介します。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。

応募はこちらから↓

【募集期間】令和8年9月1日（火）まで

【応募方法】学校で配布された応募用紙又は二次元コードから応募を受け付けています。



今月の我が家のおすすめ料理

昨年度応募のあった「我が家のおすすめ料理（うま味を生かした減塩料理）」のレシピを、毎月の給食だよりで紹介しています。レシピの詳細は、二次元コードより御覧ください。

9月のレシピは… **とり肉と夏野菜のトマト煮**（9月の給食で提供）
豚バラ肉のトマトとチーズ巻き（給食だよりで紹介）

今月のおすすめ料理は
こちらから↓

