



# 6月 給食だより



令和8年(2026年)  
水戸市教育委員会  
水戸市立学校給食共同調理場

## 地産地消について知ろう

地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、「**地域**で**生産**されたものを、その**地域**で**消費**する」ことです。

とれたてで新鮮

地域経済の活性化

輸送するエネルギーを節約でき、環境にやさしい

## 地産地消の良いところ

生産者が近く、  
安心・安全

地域ならではの食べ方など、  
食文化を知ることができる

値段が安い

### 水戸市の学校給食では…

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。

### 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「茨城をたべよう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。



# 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。

## 茨城県の食育スローガン 合言葉は・・・



- お** 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。
- い** 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。
- 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。
- い** 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。
- 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。

# 我が家のおすすめ料理

毎月、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、QRコードで公開していますので、御活用ください。

6月のレシピは… **夏の暑い日にも負けないラタトウイユ**（6月の給食で提供）  
**茨城が漁獲量日本一!!イワシの紀州煮**（給食だよりで紹介）

\*学校給食で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。  
4月24日（金）～5月21日（木）までの80件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。

# 水戸市の地場産物について

やわらか  
今日は『**柔甘ねぎ**』を紹介します！



「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、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。

「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。

