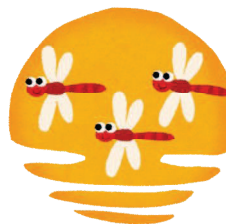




# 9月 給食だより



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

## 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、一步步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。

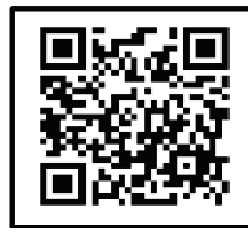
## 我が家のおすすめ料理の募集について

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）

\*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。

6月23日（火）～7月17日（金）までの95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。

今月のおすすめ料理は  
こちらから↓

