

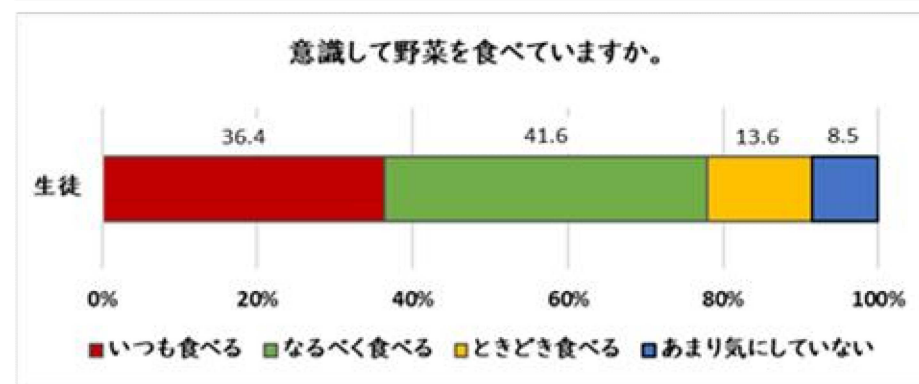
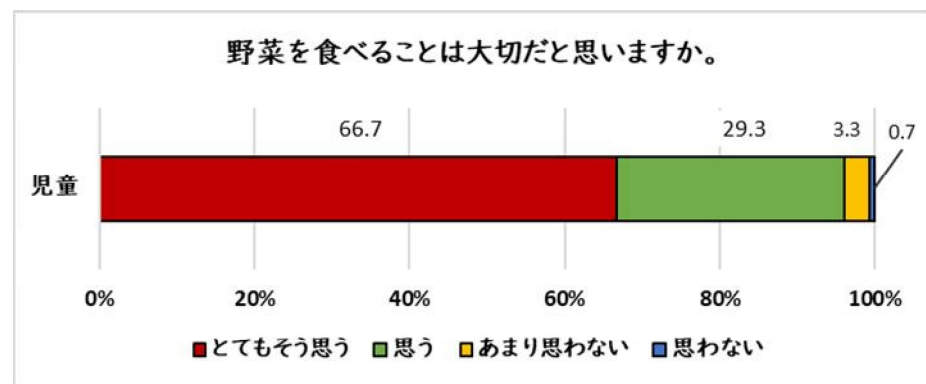
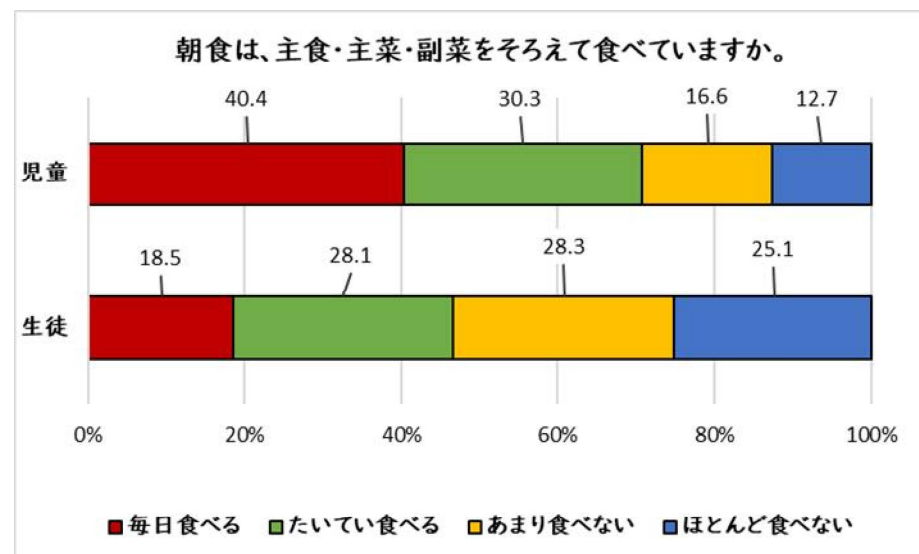
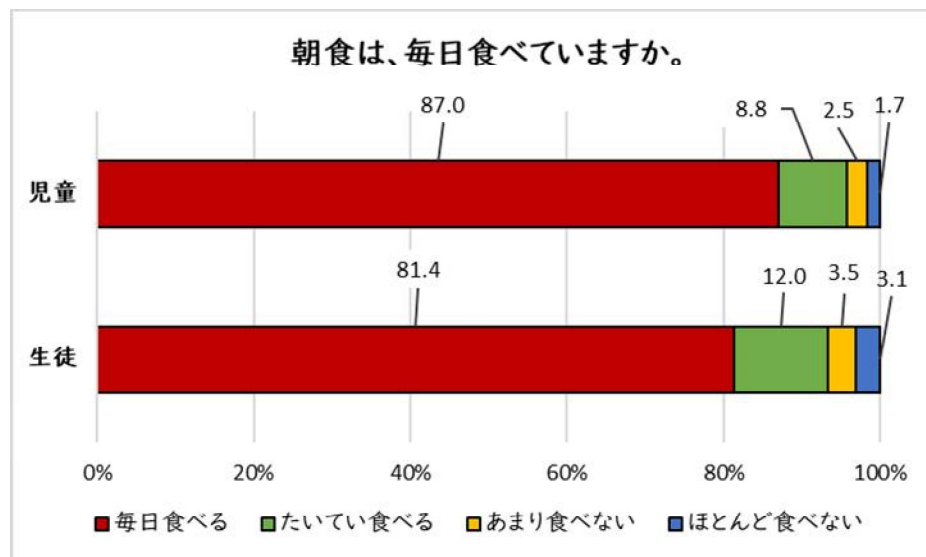


10月 給食だより

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

「食生活に関する調査(6月実施)」の結果をお知らせします。

対象 市内児童(4~6年) 5,186人、市内生徒 4,085人



茨城県では、県民の高血圧対策として、体内の塩分排出に効果のあるカリウムを多く含む野菜を摂取することを勧めています。生活習慣病は、今や年齢を問いません。野菜を食べようとする意識や、実際に食べようとする子どもたちが増えるよう、水戸市では学校給食の献立研究や食育等を行っています。

10月の行事～10月10日は「目の愛護デー」です！～

近年、子どもの視力低下が問題となっています。

「目の愛護デー」は目の大切さや目の健康について考える日です。日頃の目の疲れを予防するためにも、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

目の健康を保つためには、姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めることも大切です。

おすすめの食べ物は・・・

緑黄色野菜・うなぎ・鶏卵・豚肉・魚・納豆
海藻・果物・芋などです！



親善都市交流献立 ～彦根市～

水戸市は、友好・親善のために様々な都市と交流を行っています。学校給食では、その都市の郷土料理や食文化を知ってもらうために、毎年1回交流献立を実施しています。

滋賀県の彦根市は、水戸市の親善都市の一つで、観光をはじめとして様々な分野で交流を深めています。千波湖にいる白鳥は彦根市から友好のしるしとして贈られたものです。

「かしわのじゅんじゅん」は、滋賀県に昔から伝わる郷土料理のひとつで、すき焼き風の煮物のことです。

「かしわ」とは鶏肉のことで、「じゅんじゅん」という名前は、料理を作るときの鍋の中の音が

「じゅんじゅん」と聞こえることが由来となったそうです。

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。

10月のレシピは…**うまみたっぷり！きのこのトマツナみそ汁**（10月の給食で提供）
米粉クリームコロッケとピーマンフライ（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。

8月31日（月）～9月18日（金）までの72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。

(<https://ourl.jp/Opaiw>)