



10月 給食だより

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と言われるように、様々な活動に取り組む機会が増える季節です。一方、朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活と、1日3食栄養バランスの良い食事を心掛け、健康な生活を送りましょう。

野菜をしっかり食べて健康な体づくり

給食は1回の食事の手本となるように献立を作成しています。
野菜を多く取り入れた献立になっていますので、ぜひ参考にしましょう。

給食の工夫を参考にしてみよう

- いろいろな種類の野菜を使っています→年間を通すと40種類程度の野菜を使用しています。
- 様々な調理方法を組み合わせています→サラダや和え物・汁物・煮物・揚げ物・焼き物・炒め物
〇ゆでたり煮たりすると「かさ」が減り、生で食べるより、たくさんの量を食べられます。
- 旬の食材を使っています→旬の野菜は、うま味が濃く栄養価も優れています。
- 地場産物を使っています→水戸市産や茨城県産の野菜は新鮮で、食感もよいです。
- 薄味を心がけています→食塩量を控えるため、ごま油の香りやだしを効かせるなど工夫をしています。

1日に必要な野菜の量はどれくらい・・・目標値：成人 1日350g以上

★茨城県民の野菜摂取量→→→目標値にあと70g

茨城県 成人 (20歳以上)	282.5 g/日
茨城県 小5, 小6 男子	187 g/日
茨城県 小5, 小6 女子	201 g/日

野菜料理70gは
どれくらい?



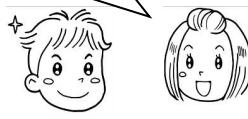
野菜のパワー はこんなにすごい!

食物せんいが、腸の働きを活発にします。また、腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。



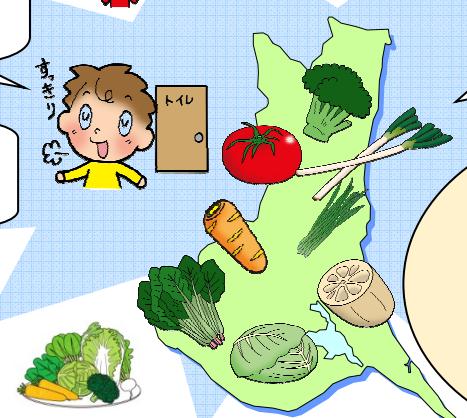
ビタミンAやビタミンCが皮膚の健康維持に役立ちます。

色の濃い野菜は、目の疲れの回復など目の健康を維持します。



茨城県は全国第2位の農業産出額があり、野菜の生産が盛んです。

スーパーや直売所でどんな野菜が販売されているか探してみましょう。



10月10日は目の愛護デーです。

令和3年(2021年)
水戸市立渡里小学校



今月の給食目標
好ききらいなく何でも食べよう



市内統一共同献立

MITOごはん

ごはん オセロふりかけ

牛乳

大根と里芋のそぼろ煮

おひたし



水戸市は、オセロ発祥の地です。

オセロふりかけは、白と黒の大豆でオセロをイメージしています。

茨城ロボッズ応援料理

ロボッズ親子丼

茨城ロボッズの選手と水戸市学校栄養士会共同で、応援料理を考案しました。



ボールに見立てたチキンボール入りの親子丼です。
選手からのメッセージ
「たんぱく質をたくさん摂って、力をつけよう！」

給食で登場

我が家のおすすめ料理

卵のカレースープ

《内原中学校 1年 青木 環 さん 考案レシピ》

アピールポイント

卵スープにほんのりとカレーの香りがするので、食欲がない朝や、夜の疲れているときにも食べやすく、ぴったりです。

《材料（約4人分）》

・豚ひき肉	120 g	・もやし	160 g
・にんにく	1かけ	・にんじん	40 g
・油	大さじ1	・ピーマン	40 g
・カレー粉	小さじ1・1/2	・卵	2個
・コンソメ	小さじ1・1/2	・塩	少々
・水	600cc		

一作り方

- 油で、にんにくと豚ひき肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、カレー粉を振り入れる。
- にんじんとピーマンを加え炒める。
- 水を加え、コンソメを加えて煮る。
- もやしと塩を加える。
- 卵を溶き、流し入れて完成。

MITOごはんの食材を訪ねて ～にら～

水戸市の約370aの面積でにらが生産されています。ハウスや露地で栽培しています。



にら生産者のみなさん
(中央)JA水戸にら部長 木村繁さん
にら部会には27名が在籍しています。

《にらの特徴》にらは春に出た葉を刈り取っても、その後から次の

新しい葉が伸びてきて年に3回程度収穫ができます。

水戸市のにらは、緑が鮮やかで葉幅が広く肉厚です。

《栽培方法》種まき：3月（6月～7月に苗を畑に移します）

収穫：年始から春先に1回目の収穫をします。



《栽培の苦労》収穫後、にらを束ねたり、シールを貼る作業は全て手作業です。

にらは折れやすいため、デリケートな作業が求められます。