



みどちゃん

8・9月給食だより

令和4年(2022年)
水戸市立渡里小学校

7月21日(木)から夏休みが始まります。夏休みが始まると、食生活が乱れがちになることも……。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。2学期も生活リズムを整えて、1日を元気にスタートさせましょう。

今月の給食目標 生活のリズムを整えよう



生活のリズムを整えましょう



ポイント① 1日3食バランスよく食べましょう



バランスのよい食事をとることで元気に運動できます。

ポイント② 適度に運動をしましょう



- ・体の成長を促す。
- ・ストレス解消や気分転換になる。
- ・肥満を予防する。

翌朝はすっきりと目覚め、新しい1日を健康的に過ごすことができます。

運動して体を動かすと、夜ぐっすりと眠ることができます。

ポイント③ 十分な休養(睡眠)をとりましょう



- ・体の成長を促す。
- ・栄養をいきわたらせ、疲労を回復する。
- ・体とともに心をリラックスさせる。

食事・運動・休養は、健康を支える3本の柱です。

休みモードから学校モードに生活リズムを切り替えて2学期も学校生活を充実させましょう。



9月10日は十五夜

中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)を十五夜といい、月に見立てた丸い団子を供えます。また、その年に収穫された芋類を供えていたことから「芋名月」ともいわれます。それぞれの地域で伝統として受け継がれてきた行事です。日本の行事食を見直しましょう。



MITOごはん

ごはん 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ
切干大根の炒め煮 穂々の空のカレースープ



我が家のおすすめ料理

水戸レンジャースープ

《 千波中学校 3年生 保護者 坂東 志 さん 考案レシピ 》

アピールポイント

水戸の旬の食材を使った栄養たっぷりの5色のレンジャースープ。
赤：にんじん，黄：さつまいも，緑：ほうれん草，黒：しいたけ，白：大根と
いう秋バージョンで応募しましたが，春夏秋冬の旬の野菜で応用ができます。
味付けもすまし汁，コンソメスープと応用できます。

《材料（約4人分）》

- | | | |
|--------|--------|--|
| ・にんじん | 1 / 3個 | — 作り方 — |
| ・さつまいも | 1 / 4本 | ① にんじん，さつまいも，しいたけ，大根は，いちよう切りまたはさいの目切りにする。 |
| ・しいたけ | 2枚 | ② ほうれん草はゆでて水気を絞り，2cm幅に切っておく。 |
| ・大根 | 1 / 6本 | (冷凍ほうれん草でも代用可能) |
| ・ほうれん草 | 1 / 2束 | ③ 鍋にだし汁を入れて，硬い野菜から順番に加えて煮る。 |
| ・だし汁 | 800cc | ④ 材料に火が通ったら，調味料を加える。 |
| ・しょうゆ | 大さじ1.5 | ※ 給食ではトマト，とうもろこし，さやいんげん，冬瓜を使い夏バージョンで実施します。 |
| ・塩 | 少々 | |

水戸市産の食材発見！～米粉麺「穂々の空」～

今月はMITOごはんのスープに使われている，水戸市産の米粉麺「穂々の空」について紹介します！

「穂々の空」は，2016年に水戸市常澄地区の若手農家が主体として結成した「TSUNEZUMI 麵'S」の開発品です。常澄地区は米の一大産地ですが，近年の米離れなどから米の消費量は年々減少しており，「何か新しいことを始めよう！」とJA水戸の青年部常澄支部が立ち上がりました。健康志向で注目されているベトナム料理の米粉麺（フォー）に着目し，地域で生産されている米を米粉にし，日本人の舌に合う米粉麺を開発しました。地元産コシヒカリを用いた新たな水戸市の特産品として，「米粉麺是水戸」と言われるように知名度を上げながら，米の消費拡大と地域活性化を目指しています。

「穂々の空」は，水戸市産コシヒカリ100%の麺で，米粉と水が主な原料で無塩です。グルテンフリー，アレルギーフリーなので，小麦を原料とした麺とは異なり，粘り気の少ない軽やかな食感と米そのもののうま味を味わえるのが特徴です。

農家さんたちの思いが詰まった米粉麺。給食やご家庭で味わってみてください。



えびさわ たかし
海老澤 隆さん(TSUNEZUMI 麵'S)



*〇月〇日()の給食(全量)(食材〇〇)の放射性物質測定を実施しました。検査結果は〇〇でした。