



# 10月 給食だより

令和4年(2022年)  
水戸市立渡里小学校

木々も色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。  
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして実りの秋です。今が旬の秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。



今月の給食目標 好ききらいなく何でも食べよう

## そろっていますか？3つの食品グループ

食べ物はそれぞれ違う『栄養素』をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている『栄養素』がからだの中に入ります。その『栄養素』がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれるのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの『栄養素』をとって、元気な体をつくりましょう。



### エネルギーになる



### 体をつくる



### 体の調子を整える



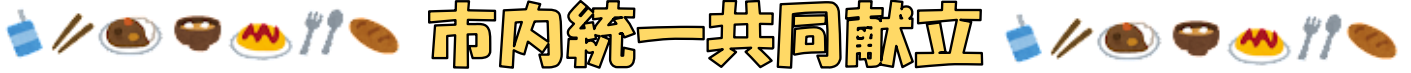
### ☆食べず嫌いには損！まずは「ひと口チャレンジ」☆

見た目が嫌だからなどの理由で、食べず嫌いになっていませんか？まずは「ひと口でもいいので食べてみましょう。」食べてみると意外とおいしく食べられる場合もあります。そのほか、調理の仕方によって食べられることもあります。また、今は苦手でも成長するにつれ食べられることもあるので、「少し食べてみようかなという気持ちでチャレンジしていきましょう。」

## 10月10日は目の愛護デー

うなぎやレバー、にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれる「ビタミンA」や「カロテン」、ブルーベリーやなすなどに多く含まれる「アントシアニン」は目の健康を守ってくれます。

目によい食べ物をとるとともに、日頃から本を読んだり、テレビを見たりするときは、定期的に目を休ませることが大切です。



## MITOごはん

ごはん オセロふりかけ 牛乳  
豚肉と大根のそぼろ煮 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作っています。



## 交流献立 敦賀市

ソースカツ丼 (ごはん・ソースかつ) 牛乳  
香りづけ けんちん汁

福井県の敦賀市は、水戸市の姉妹都市の一つで、昭和 40 年以來、50 年以上にわたる交流があります。

福井県でカツ丼といえば、「ソースカツ丼」のことを言います。ウスターソースをベースにした、各店秘伝のたれに揚げたてのトンカツを通し、丼に盛ります。

甘みのあるたれとカツのサクッとした歯ごたえがたまらない一品です。

## 我が家のおすすめ料理

### 秋の根菜みそスープ

《千波中学校 卒業生 保護者 細金 博子さん 考案レシピ》

#### おすすめポイント

秋の味覚のサツマイモの甘さと、みそがマッチしたスープです。

#### 《材料 (約4人分)》

- ・さつまいも 1/2本
- ・ごぼう 1/5本
- ・だいこん 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・油揚げ 1枚
- ・まいたけ 40g
- ・油 適量
- ・ねぎ 50g
- ・みそ 40g
- ・だし汁 500cc

#### — 作り方 —

- ① さつまいもは皮がついたまま1cm幅の輪切りにし、15分水に浸けておく。ごぼうはささがきにし、酢水にさらしておく。だいこん、にんじんはいちょう切りにしておく。ねぎは薄くきざんでおく。
- ② 油揚げは油抜きをし、縦半分にしてから5ミリ幅に切る。
- ③ まいたけは、ほぐして水気をとっておく。
- ④ 鍋に油をひき、野菜を炒める。だし汁を加えてひと煮立ちさせたら中火にし、アクを取り除きながら野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ みそを加えて味を調える。器に盛り、上から刻みねぎをかけたら完成。

## 水戸市産の食材発見! ~にら~

今月は、水戸市の「にら」について紹介します!

今回お話を伺った鈴木さんは、加倉井町や飯富町、岩根町などで、にらを育てています。

1年を通して栽培していて、ほぼ毎日にらを収穫、出荷しているそうです。

にらは、葉を刈り取っても、その後から次の新しい葉が伸びるため、1つの苗で平均8回程度収穫ができます。

「にらの収穫は、1人で手作業で行っているのだから、体力のいる仕事ですが、自分の作ったにらをみんなに食べてもらうことが幸せ」と話す鈴木さん。

より安全で安心なものを提供できるように、栽培方法を変えるなど、おいしいにら作りの研究を日々続けています。

水戸市のJAに出荷する他、直売所などでも売られているので、地元のにらをぜひ食べてみてください!



すずき ただのぶ  
鈴木 忠信さん

\*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。