



6月 給食だより

令和5年(2023年)
水戸市立渡里小学校

地産地消について知ろう

地産地消とは?

地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること

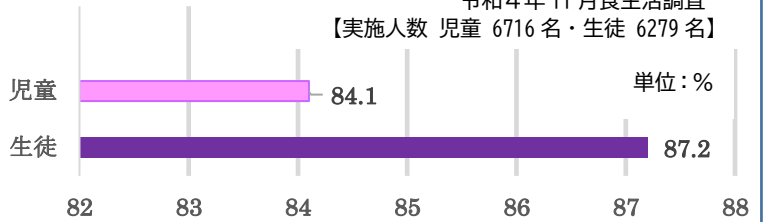
いばらき
茨城をたべよう



毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」です。
また、それから始まる1週間は「茨城をたべようWeek」です。
家族そろって食卓を囲み、茨城の
おいしい食材をいただきましょう!

給食で水戸市や茨城県でとれた食材を使用
していることを知っている割合

令和4年11月食生活調査
【実施人数 児童 6716名・生徒 6279名】



特産物を活用した給食



よいこといっぱい!地産地消!

新鮮でおいしい (旬)

すぐ近くで生産されているため、とれたてで新鮮なものを食べることができます。また、季節ごとの旬の食べ物が手に入ります。



価格が安い

遠くの産地から運ぶ必要がなく、箱代や輸送代、市場手数料などがかかりません。旬の時期は、比較的安い値段で買うことができます。



環境にやさしい

日本は、食品の多くを輸入に頼っているため、フード・マイルージが大きい国です。食料の輸送と輸送距離をかけあわせて算出するフード・マイルージの数値を見ると輸入に伴うCO2排出量は国内と比べると1.87倍という試算があります。環境を考えて地場産の食材を選びましょう。



安全・安心

いつ、どこで、どんな人が作ったものかが分かり、安心して食べることができます。自分の住む地域や食文化について理解が深まり、地域の良さを知ることできます。



品名 ほうれん草
生産者名 水戸 みとお
生産地 水戸市〇〇町

二酸化炭素排出

水戸市では、学校給食における地場農産物等の積極的な活用を推進しており、市内で生産された野菜や加工品などを取り入れた特別な献立を「MITO ごはん」として提供しています。

「MITO ごはん」



みとちゃんポークロquette
みとちゃんごほうメンチカツ



みとちゃんぎょうざ



みとちゃん米パン



みとちゃん
ブルーベリージャム



みとちゃん梅ゼリー



みとちゃん団子 他



市内統一献立



MITO ごはん

黒パン 牛乳 キスフライ コーンサラダ ^{やわらか}柔甘ねぎの豆乳シチュー

「柔甘ねぎ」は、JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会で作られた、水戸のオリジナルブランドねぎです。柔らかく甘みがあり、辛みやエグミが少ないので、生でもおいしく食べることができます。



我が家のおすすめ料理

～野菜をおいしく食べるレシピ～

野菜たくさん、豚肉の中華いため



;<材料(約4人分)>

- ・豚肉 250g
- ・ブロッコリー 1株
- ・ヤングコーン 6本程度
- ・油 少々
- ・酒 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ★にんにく 少々
- ★オイスターソース 適量
- ・アンチョビ 適量

《第三中学校 1年生 島田 向日葵さん考案レシピ》

《作り方》

- ① 油をしいたフライパンで豚肉を炒め、酒、塩、こしょうを入れる。
- ② 下ゆでしたブロッコリーとヤングコーンを入れて更に炒める。
- ③ 具材が柔らかくなったら、★を入れて軽く炒める。
- ④ 最後にアンチョビを入れて完成！

★おすすめポイント★

ブロッコリーとヤングコーンは、炒めすぎないように仕上げると美味しいです。



G7サミットについて知ろう! ～「フランス」～



先月、広島県で「G7広島サミット」が開催され、12月には、水戸市で「G7茨城水戸内務安全担当大臣会合」が開催されます。

「G7」とは、先進国の中でも、特に大きな7か国で、フランス、アメリカ、イギリス、ドイツ、イタリア、日本、カナダから成ります。

日本で「G7サミット」が開催されるのは7年ぶりで、水戸市で「大臣会合」が開催されるのは初めてです。

そこで、今年は、6月から12月まで、毎月、各国の食文化や伝統料理を取り入れた特別な献立が提供されます。今月のテーマは、フランスです。フランスは、正式には「フランス共和国」と言い、ヨーロッパ最大の農業国です。フランス料理は、トルコ料理、中国料理とともに、「世界三大料理」と呼ばれ、フランスで生まれた豊かな食文化と優れた調理技術は、「フランス美食学」として、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

G7 献立で提供する「ラタトゥイユ」と「ポトフ」も、フランスの伝統料理のひとつです。

この機会に、フランスのことを調べてみましょう。



G7 献立(フランス)



コッペパン いちごジャム 牛乳 アジフライのラタトゥイユソース
フレンチサラダ ポトフ

