



みとちゃん

10月給食だより

令和 2年(2020年)
水戸市立学校給食共同調理場



今月の給食目標
好ききらいなく何でも食べよう



好ききらいしないで 何でも食べよう!

私たちの体は、毎日の食事からつくられています。健康な体をつくるためには、好ききらいをしないで、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

バランスよく食べよう!

好ききらいをなくす5つのポイント



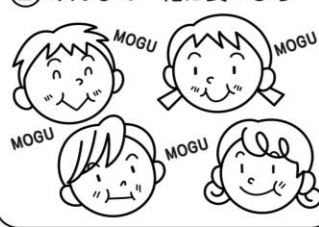
「〇〇がきれい!」という人、本当にきれいですか? たまたまその時おいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わず嫌いになっていませんか? 違う料理で食べてみると、おいしいかもしれません。

苦手な食べ物も、一口はチャレンジしてみよう。

① まずは一口食べてみよう



② みんなと一緒に食べよう



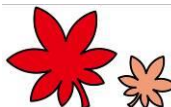
③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



市内統一共同献立

統一メニュー

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作っています。

茨城ロボッツ 応援料理



ロボッツ親子丼



茨城ロボッツ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!」



『我が家のおすすめ料理』

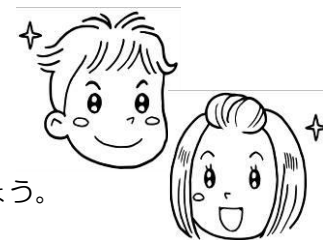
かぼちゃの肉野菜あんかけ

《第一中学校 2年 吉田 愛さん考案レシピ》です。

アピールポイント

かぼちゃの煮物と味わいが異なり、野菜と肉と一緒に食べることができて、栄養がとれます。

10月10日は「目の愛護デー」です



みなさんは、目の健康について考えたことはありますか? 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。

おすすめの食べ物は?

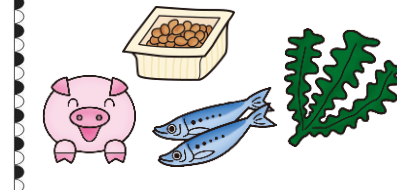
ビタミンA

緑黄色野菜, うなぎ, 鶏卵など



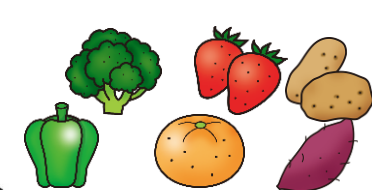
ビタミンB2

豚肉, 魚, 納豆, 海藻など



ビタミンC

野菜, 果物, いもなど



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。

*共同調理場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21日(金)~9月18日(金)までの105件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。