



みとちゃん

11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
感謝して食べよう



朝晩とても肌寒い季節になってきました。冬に向かうこの時期は体調をくずしやすくなります。規則正しい食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

感謝の気持ちを忘れずに…

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日です。

皆さんが、毎日食事ができるのは、食事を用意してくれる人や、食材を作ってくれる人のおかげです。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。そして、苦手な食べ物がある場合も、一から挑戦してみましょう。



♡♡ いただきます ♡♡

食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表されています。また、好ききらいせず、残さず食べることも感謝の気持ちを伝える方法のひとつです。

♡♡ ごちそうさま ♡♡

食事ができるように駆け回って(馳走)くださった人たちへの感謝の気持ちが表されています。食後の食器や箸など、きちんと後片付けをすることでも、感謝の気持ちを伝えることができます。

11月8日 いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。

あごが発達し、丈夫な歯を作ることができます。だ液をたくさん出すためには、一口15~30回くらいを目標によくかんで食べましょう。よくかむことは、消化を助ける、味がよくわかる、脳の働きを活発にするなど多くのメリットがあります。歯だけでなく、体の様々な部分の健康のためにも、食事の時間を十分に確保し、よくかんで食べるように心がけましょう。

11月8日は
いい歯の日



11月24日 和食の日

11月24日は「いいにほんしょく」と読めることから、「和食の日」に制定されています。

和食文化の特徴は、「多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用」「バランスがよく、健康的な食生活」「自然の美しさの表現」「年中行事との関わりがあります。」

「和食=日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。



地場産物を食べよう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。水戸市の学校給食では、「MITO ごはん」「いばらきごはん」「常陸牛の日」「奥久慈しゃもの日」などの名称で、様々な地場産物をたくさん取り入れています。

子どもたちは、学校給食を通して、地域の食文化等について理解を深めています。地場産物について、ご家庭でも食事の際、話題にしてみてもいいかもしれません。



市内統一共同献立

いばらきごはん

ごはん 牛乳 常陸牛のビーフシチュー ひじきサラダ

学校給食では、地場産物の活用を促進するため、水戸市産の食材を多く使用した献立「MITO ごはん」を提供しています。また、今年度は、食材を茨城県産まで拡大した献立「いばらきごはん」も提供します。

また、「いばらきごはん」に使用する食材の一部は、農業の振興を図るため、農林水産業費として予算措置しており、今後も地元の食材を多く使用した献立が登場します。



我が家のおすすめ料理



オリジナルサラダ



新荘小学校
6年 小林 俊稀さん考案レシピ

アピールポイント

緑の野菜があり、白菜の歯ごたえが良いです。



茨城アストロフラインツ 応援料理



アストロフラインツカレー 星形ポテト



アストロフライン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。

カレーライスに使われている里芋は野球ボール、星形ポテトはプラネット(惑星)をイメージしました。



アストロマン

*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。9月23日(水)~10月20日(火)までの106件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。