



# 9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  
生活のリズムを整えよう



## 市内統一献立

残暑もまだまだ厳しいですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。学習や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

### 生活リズムを整えるカギは

## 朝ごはん



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴び、きちんと朝ごはんを食べることで、24時間に調整されるといわれています。朝ごはんを毎日食べる人は、毎日食べない人より、体力も学力も高いというデータがあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早く寝て、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を過ごすためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



## MITOごはん

ごはん 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ  
切り干し大根の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁



みとちゃんごぼうメンチカツは、水戸市の飯富地区で作られているごぼうと茨城県産の豚肉を使って作られています。ごぼうの風味がおいしさの秘密です。



## 我が家のおすすめ料理

### 野菜たっぷりトマトスープ

《 第一中学校 2年 富永 あさひさん 考案レシピ 》です。



#### アピールポイント

「野菜が苦手でもスープに入れるとやわらかくなり、お肉も入っているのでおいしく食べることができます。また、季節によって野菜を変えたり、夏には氷を入れ冷製スープにしたり、1年中楽しく食べられます。」

## 「我が家のおすすめ料理」を募集します

水戸市教育委員会及び水戸市学校栄養士会では、今年度も「我が家のおすすめ料理」を募集します。

子どもに人気の料理、子どもが苦手な食材をおいしく食べるアイデア料理、我が家に代々受け継がれている伝統料理などご応募ください。

応募された料理の中から、「我が家のおすすめ料理レシピ」としておたよりで紹介したり、市内各校の給食の献立にアレンジしたり取り入れる予定です。

各学校から配布される応募用紙にレシピを記入し、各担任へ提出してください。たくさんのご応募をお待ちしております。

《 締め切り 令和2年9月30日(水) 》



\* 9月からの献立については、通常の2皿による献立といたします。  
引き続き、学校給食の衛生管理の徹底を図るとともに、新型コロナウイルス感染予防対策にも十分配慮いたします。

\* 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。  
7月20日(月)～8月7日(金)までの65件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。

## 朝ごはんの役割

### ① 1日の活動エネルギーになる

車はガソリンで走るように、わたしたちの体を動かすためには朝ごはんが必要です。寝ている間もエネルギーは使われています。朝ごはんをエネルギーを補うことで、寝ている間に下がった体温が上昇し、日中元気に活動することができます。

### ③ 生活リズムを整える

人間の体には、「昼に活動して、夜に休む」という生体リズムがあります。朝ごはんは脳と体に1日の始まりを知らせ、リズムを整える役割があります。

### ② 脳の働きをよくする

1日の中で最も頭が働く時間帯は午前中といわれています。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。朝ごはんには主食(ごはんやパンなど)を食べることで、ブドウ糖が摂取できます。ブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳を目覚めさせましょう。



### ④ おなかの調子をよくする

朝ごはんには副菜(野菜を使った料理)を食べることで、胃や腸を刺激し、便秘をよくします。

