



食の多様性 「G7給食」

「G7茨城水戸内務・安全担当大臣会合」の開催をきっかけに、こどもたちが世界の料理を味わいながら、日本とは異なる世界のさまざまな食文化に対する興味・関心を高め、食の多様性について学ぶ機会になるよう、「G7給食」を提供しました。
6月にフランス、7月にアメリカ、8月・9月にイギリス、10月にドイツ、11月にイタリア、12月にカナダの参加国の伝統料理や食文化を取り入れた献立を提供しました。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

学校給食に 込められた おも “想いと工夫”

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと。その基礎をつくるのが、「学校給食」です。

この特集では、市で提供している学校給食の献立などについて紹介します。食べることは、生涯にわたって続く営みなので、こどもたちだけでなく、すべての皆さんにとって大切なものです。学校給食の献立をとおして、食育や望ましい食習慣について考えてみませんか。

問合せ／学校給食共同調理場 ☎251-3561

G7給食～アメリカ編～

ハンバーガー
(丸パン&ハンバーグバーベキューソース)
ドイツ発祥の「ハンバーグ」をパンズではさんだ、ファストフードの代表的な料理。世界中で親しまれている。



コールスロー
アメリカでは定番のサラダ。ファストフードのサイドメニューとしても人気。

コーンチャウダー
チャウダーは、アメリカ発祥のスープ料理。貝を使用したクラムチャウダーが元祖で、コーンチャウダーやポテトチャウダーなど、さまざまなものがある。

アメリカの食文化

アメリカには、世界中からたくさんの人々が移り住み、食文化についても、さまざまな国のさまざまな料理や調理法などが持ち込まれ、独自の発展を遂げてきました。そんなアメリカを代表する食文化のひとつが「fast food」です。短い時間で提供され、手早く食べられることが特徴です。生まれた地域や文化が違って、だれもが、気軽に、美味しく食べられるように工夫され、多くの人に受け入れられ、広まりました。



柳河小学校では、給食の前に、アメリカの食文化を学ぶ英語の授業が行われました！

学校給食の役割

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することによって、こどもたちの心身の健全な発達につながることはもちろん、食育の生きた教材として、食に対する正しい理解と適切な判断力を培う重要な役割を担っています。学校給食を活用した、成長期における食育は、こどもたちが生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるものです。
そのため、学校給食の献立には、こどもたちに正しい知識、望ましい食習慣などを身につけてもらえるよう、想いをかたちにするためのさまざまな工夫があります。

「全国学校給食週間」とは…

日本の学校給食は、明治22年に山形県で始まり、一時中断されましたが、戦後、昭和21年6月に、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から再開されました。
昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、文部省(現：文部科学省)は、この日を「学校給食感謝の日」と決めました。
昭和25年度から、冬季休業と重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め、関心を高めることを目的としています。

- カナダ編**
 - ①メープルパン
 - ②サーモングリル
 - ③ベーコンチャウダー
- イタリア編**
 - ①ポッコ・アラ・マレンゴ
 - ②ペンネパジリコ
 - ③ズッパ・ディ・レグーミ
- ドイツ編**
 - ①グルスト・ミット・ジュザー・ゼンフ
 - ②ザワークラウト
 - ③アイントプフ
- イギリス編**
 - ①フィッシュ・アンド・チップス
 - ②スコッチブロス
- フランス編**
 - ①アジのラタトゥイユソース
 - ②フレンチサラダ
 - ③ポトフ

地産地消 「オーガニック給食」

地産地消(※1)や有機野菜

(※2)について知り、地域の自然や農業などへの理解を深められるよう、鯉淵小学校において11月、有機野菜をふんだんに使用したオーガニック給食を、市内で初めて提供しました。
地元、鯉淵町の生産者・坂田武範さんの協力で、オーガニック給食に使用する食材のうち、新鮮野菜はすべて有機野菜を使用することができました。
※1…地域で生産されたものをその地域で消費すること。
※2…農薬や化学肥料を使用せずに、自然の持つ力を生かして、野菜自身の力で育った野菜。

オーガニック給食



ブロッコリーの
ごまあえ

有機野菜のブロッコリー、小松菜、キャベツ、にんじんを使用。

牛乳

茨城県産生乳を100%使用。

坂田さん家の
有機野菜みそ汁

有機野菜のじゃがいも、大根、にんじん、白菜、長ねぎを使用。

鶏肉のからあげ

有機野菜のしょうが、にんにく、茨城県産のつくば鶏を使用。

ごはん

水戸市産コシヒカリを100%使用。

有機野菜の特徴

- ①環境にやさしい
畑の周りの虫や、その虫を食べる動物などに、農薬や化学肥料の影響がないため、環境にやさしいです。
- ②栄養がたくさん
農薬を使わないで育った有機野菜は、栄養を蓄えて、野菜自身で虫や病気から守ろうとしますので、栄養が豊富です。
- ③味やにおいが濃い
化学肥料を使わないので、野菜本来の成長スピードで育ちます。濃厚なうま味をしっかりと蓄えるため、味やにおいが濃いです。



生産者の坂田さんを交えた授業が行われ、子どもたちは、有機野菜の魅力や栽培の大変さなどを学びました。

こんな献立も！

MITOごはん

市では、学校給食における地場産物の積極的な活用を推進しており、市内で生産された食材や特産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。



- ①みとちゃん米パン
水戸市産米粉を使用。
- ②みとちゃん
ポークコロッケ
水戸市産豚肉を使用。
- ③水戸市産米粉麺と
卵のスープ
水戸市産米粉麺と卵を使用。

将来の健康の ために 「美味しお給食」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国平均よりも高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多くなっています。そこで、県では、病気のリスクを下げるため、食塩のとり過ぎをなくす取組として、40(しお)を半分に減らすと20になることから、減塩の意味で毎月20日を「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と定めています。
学校給食においても、減塩の意識を高めてもらおうと、毎月20日頃に「美味しお給食」を提供しています。

美味しお給食

～全校一斉いばらき美味しお給食～

豚肉のしょうが
レモン炒め

しょうがやレモンの風味をきかせ、料理のコクを深めている。

かわいい竜田揚げ

しょうがや醤油を魚の下味につけ、風味や香りづけをしている。



まごわやさしいみそ汁

しっかりとだしを取り、「まごわやさしい」などたくさんの食材を使い、食材のうま味をきかせて、みその使用量を減らしている。
※まごわやさしい…和食のバランスで大事な7種類の食材。
「ま」=豆
「ご」=ごま
「わ」=わかめ
「や」=野菜
「さ」=魚
「し」=しいたけ(きのこ類)
「い」=芋

美味しく減塩するポイント！

- ①塩味に代わる味のアクセントを
酢やレモン、香辛料などをきかせる、しょうがやにんにくなどの香味野菜を使う、ごま油やオリーブオイルなど風味のある油を使うと、塩味に代わる味のアクセントをつけることができます。
- ②汁物は具たくさんにする
スープやみそ汁は、具たくさんにすることで、食材のうま味が塩味を引き立て、美味しく感じるができます。
- ③だしをしっかりきかせる
塩の量を減らしても、だしのうま味が塩味を引き立て、美味しく感じるができます。

もつと 食育について学んでみませんか

「学校給食・学校保健に関する作品」を展示します

児童生徒による、標語・作文・絵画の作品を展示します。
期間▶1月11日(木)～26日(金) ※土・日曜日を除く。 時間▶8:30～17:15 ※水曜日は、19:00まで。 場所▶市役所1階多目的スペース
問合せ▶学校給食共同調理場(☎251-3561)または学校保健給食課(☎306-8627)

「食育講演会」を実施します

食育に関する講演会のほか、給食をテーマにしたイベントを行います。
日時▶2月3日(土)、13:00～16:00 場所▶総合教育研究所
料金▶無料
問合せ▶学校給食共同調理場(☎251-3561)

「施設見学&学校給食試食」ができます

学校給食共同調理場では、広く市民に開かれた食育活動を推進するために、施設見学、学校給食試食を行っています。
※申込方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください。



おうちで
つくって
みませんか？

掲載している
献立のレシピ
はこちらから

