



# 5月 給食だより

令和4年(2022年)  
水戸市学校給食共同調理場



新学期が始まり約1ヵ月がたちました。新しい学年やクラスに慣れましたか。  
5月は、新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、気温が高くなり疲れが出やすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

食事のマナーを身につけよう

## 「食事のマナー」を守って食べていますか？

食事のマナーは、一緒に食事をする人みんなが気持ちよく食事をするための大切な約束です。

みなさんは守れていますか？

感染症を予防するためにも、食事のマナーを守って食べましょう。

食事の前に、よく手を洗います。  
(食後も洗います)



給食が始まるまで静かに待ちましょう。



「いただきます」のあいさつをしましょう。そのあとマスクをはずします。



机の上に給食用ハンカチを置き、いつでも使えるようにしましょう。(咳エチケット)



食器をもって正しい姿勢で食べましょう。



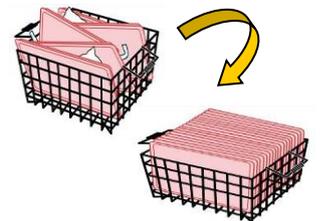
お話をしないで、よくかんで静かに食べましょう。(黙食)



食べ終わったら、マスクをして片付けましょう。



後片付けをきれいにしましょう。食器やおぼんにごみはありませんか？



5月5日は、「端午の節句」ともいいます。厄払いにショウブという植物を用いることから、「尚武」、「勝負」と結びつけて男児の立身出世・武運長久を祈る行事となりました。

端午の節句には、「かしわもち」を食べます。「かしわの葉」は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないため、「家系が途絶えない」などの思いが込められています。

江戸時代中期から食べられるようになった日本独特の食べ物です。

# 市内統一共同献立



## MITOごはん

みとちゃん米パン 牛乳 トマトシチュー フレンチサラダ



## 我が家のおすすめ料理

給食で実施

### 牛肉と豆もやしのスープ

《 寿小学校 5年生 保護者 小泉 文子 さん 考案レシピ 》

#### アピールポイント

豆もやしは、我が家はみんな大好きなので、大容量サイズのをたっぷり入れています。他にも野菜を沢山入れ、おかずスープのように食べられます。息子が大好きで、このスープを作ると沢山食べてくれます。

#### 《材料（約4人分）》

- ・牛肉（細切り） 60g
- ・豆もやし 80g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・しいたけ 2個
- ・にら 1/2束
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

#### — 作り方 —

- ① 長ねぎは斜め切り、しいたけはうす切り、にらは2cmの長さに切っておく。
- ② 熱した鍋にごま油を入れて、牛肉を炒め、火が通ったら水を加える。
- ③ 野菜を加える。
- ④ 沸騰したら火を弱めてあくを取る。
- ⑤ 鶏がらスープの素としょうゆを加える。

## 水戸市産の食材発見！～米～



水戸市では、たくさんの食材が生産されています。

今月から1年間、水戸市で生産されている食材について紹介します。

今月は水戸市産の「米」について、JA 水戸常澄ライスセンターでお話を伺いました。

水戸市は那珂川流域や常澄地区で米作りが盛んで、市の農業産出額ランキングの1位は「米」です。

1番多く収穫されている品種は「コシヒカリ」ですが、米にはさまざまな品種があり「あきたこまち」や「ゆめひたち」、「ふくまる」、「ちよにしき」なども生産されています。

ライスセンターでは、共同乾燥と脱穀調整作業を同時に行うことができ、個人の稲作生産者が共同で利用することができます。

米の保管は、湿度60～65%で、穀温が13～15℃以下になるように、厳しく管理されています。

給食のごはんは、100%水戸市産「コシヒカリ」です！

地元の恵みに感謝しながら、おいしくごはんをいただきましょう。



\* 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。

4月7日（木）～4月19日（火）までの40件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。