



みとちゃん

11月給食だより

令和4年(2022年)
水戸市立学校給食共同調理場

日が短くなり朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。手洗い、うがいを忘れず行い、栄養バランスのよい食事を心がけ、健康管理に努めましょう。



今月の給食目標 感謝して食べよう



食事のあいさつ していますか? ~11月23日は勤労感謝の日~

『いただきます』

「いただきます」は「もらう」「食べる」の丁寧な言い方です。漢字では、「頂く」「戴く」と書き、頭の上に捧げ持つことを意味します。このことは、大切なものをもらったときに「ありがとう」の気持ちを表す動作です。



『ごちそうさまでした』

「馳走」には、「かけまわる」という意味があります。人をもてなすために汗を流して食べ物を集め、かけまわるようにして食事の準備をしてくださった人たちの苦勞をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

給食では「地産地消」を推進しています!

地域で生産された農林水産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、「地産地消」によりさまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用をとおり、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝え、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



学校給食での地産地消の取り組み



水戸市の学校給食では、毎月水戸市産の食材を取り入れ、地産地消に取り組んでいます。特に水戸市産の食材やその加工品を使用する日は「MITO ごはん」として学校給食献立表でお知らせしています。

学校給食で使用している水戸市産の主な食材



お米



なっとう



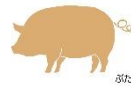
にら



キャベツ



ねぎ



ぶた豚



けいらん鶏卵



ブルーベリー



地産地消を推進することは「持続可能な開発目標(SDGs)」に向けた活動にもつながります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」
そこから始まる1週間は「茨城をたべよう Week」です。
家族でおいしい茨城県産を食べましょう。



市内統一共同献立

MITOごはん

ごはん 牛乳 みとちゃんポークコロッケ
ごま酢あえ とり南蛮汁

和食の日献立



ごはん 牛乳 鯖の塩焼き
煮合い 小松菜のみそ汁 みとちゃん団子

みとちゃん団子

初登場！

水戸市常澄地区のコシヒカリの米粉を使った「みとちゃん団子」が給食に初登場します！
この団子は、地場産物の利用促進と学校給食を通じた食育の推進を目的に、市内の和菓子屋さん和水戸市、市学校栄養士会が連携・協力し、試作検討を重ね開発しました。3種類の味があり、今後も給食で登場する予定です。お楽しみに♪

我が家のおすすめ料理

レシピ紹介

エシャレットポトフ

《五軒小学校 3年生 石崎 いつき さん 考案レシピ》

おすすめポイント

茨城でたくさん育てられているエシャレット。生で食べると食べにくかったため、スープにしてみました。クセが少なくなり、子どもも食べやすい味になっています。

《材料（約4人分）》

- ・さつまいも 2本
- ・ぶた肉 200g
- ・エシャレット 8個
- ・こまつな 2株
- ・コンソメ 2個

— 作り方 —

- ① さつまいもは皮がついたまま1cm幅の輪切りにする。
エシャレットは葉の部分を取り落としておく。
こまつなは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 水にさつまいもとぶた肉を入れ、よく煮てアクをとる。
- ③ コンソメを入れる。
- ④ エシャレットとこまつなを入れて出来上がり。

水戸市産の食材発見！ 🍠 ～さつまいも～ 🍠

今月は、水戸市で生産されている「さつまいも」について紹介します！

茨城県は、さつまいもの生産量が全国2位です。その加工品である干しいもの生産量は全国1位で、国内シェア率9割以上を占める県の特産品です。

今回お話を伺った山本さんは、水戸市大場町で、さつまいもを栽培し、干しいものに加工して出荷しています。



やまもと さだひる
山本 貞浩さん

栽培している品種は、「たまゆたか」、「紅はるか」、「紅あずま」等です。

主に干しいも用の品種を栽培していますが、食用としての「紅あずま」は小学生の収穫体験用としても栽培し、約20年前から地元の小学校と交流が行われています。

干しいもに加工する「たまゆたか」や「紅はるか」は、収穫後、1か月程寝かせて糖熟管理をすることが、甘みの多いおいしい干しいもを作るために大事なポイントです。

近年、さつまいもの病気が全国的に発生し、収穫量が減少しているそうですが、土壌の消毒や資材の洗浄・消毒・乾燥を行い、被害を防いでいます。

地元のおいしいさつまいもや干しいもを、沢山の人の口に食べてほしいと話す山本さん。農家さんたちの思いが詰まった秋の恵みをご家庭でも味わってください。

* 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16日（金）～10月18日（火）までの109件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。