



3月

給食だより

令和6年(2024年)
水戸市立学校給食共同調理場

食生活をふり返ろう！

みなさんは毎日の給食を通して「食」に関するさまざまなことを学習してきました。どのくらい身につけることができましたか。この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

スタート！



きれいな
食べ物はない

いいえ

給食はいつも
残さずに食べている



はい

いいえ

はい

家では好きなもの
だけ食べている



はい

いいえ

きれいなものでも
少しは食べている



いいえ

はい

はい

いいえ

好き嫌いせず、
バランスよく食べ
られています。
これからも続けて
いきましょう。

好き嫌いがないの
はよいことです、
家で好きなものだけ
を食べつづけると
バランスがくずれる
ことがあります。

きれいなものでも食
べようとがんばって
いることはよいこと
です。これからも続
けていきましょう。

きれいなものの中
にも大切な栄養分
があります。少し
ずつでも食べられ
るようにがんばり
ましょう。



よくかんで
食べましょう



食べたあとは
歯をみがきましょう



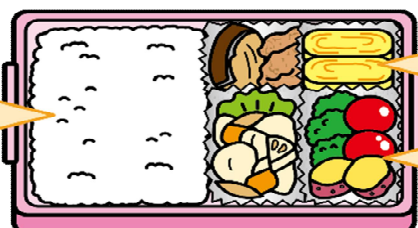
体を動かしたり、
運動をしましょう

参照：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」

～バランスのよいお弁当を作ってみよう～

3

主食
ご飯
など



1

主菜

肉、魚、
卵のおかず

2

副菜

野菜、いも
のおかず

牛乳

プラス1

お弁当は**主食：副菜：主菜**が**3：2：1**の割合が理想的です。実は、給食もほとんど同じ割合になっています。牛乳をプラスすることでよりバランスがよくなります。ぜひ、春休み中にお弁当を作ってみてください。



市内統一献立



MITO ごはん

ごはん
すまし汁

牛乳

とり肉のうま塩唐揚げ

みとちゃん梅ゼリー

切干大根の炒め煮

我が家のおすすめ料理 野菜たっぷりクリーミーリゾット

《 双葉台小学校 4年生 保護者 堀江 道代 さん 考案レシピ 》

レシピ紹介！

《材料（約4人分）》

- ・小松菜 1束
- ・長ねぎ 1/2本
- ・しめじ 1/2株
- ・かぼちゃ 50g
- ・ベーコン 50g
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・牛乳 2カップ
- ・ごはん 1.5合
- ・塩 適宜
- ・胡椒 適宜

— 作り方 —

- ① ベーコンと野菜を食べやすい大きさに切り、油で炒める。
- ② 鍋に①の具材とごはん、チーズ、牛乳を入れて煮る。
- ③ 塩・胡椒で味付けし完成！

おすすめポイント

一皿で栄養満点のレシピです！

人参、トマト、ブロッコリー、青梗菜、じゃがいもなどを入れても美味しくできます。

水戸市オリジナルデザインパッケージの味つけのり

夏休みに募集した、「全国学校給食週間における作品」の「標語」、「絵画」の部の入賞作品を印刷した、「特別なパッケージの味つけのり」を今月の学校給食で提供します。

707点の中から選ばれた4作品のいずれかが印刷されています。

【絵画の部】

水戸市教育委員会教育長賞

常磐小学校 2年 山口 あおいさん



【絵画の部】

水戸市学校給食会会長賞

第一中学校 1年
横田 悠さん



【標語の部】

水戸市教育委員会教育長賞

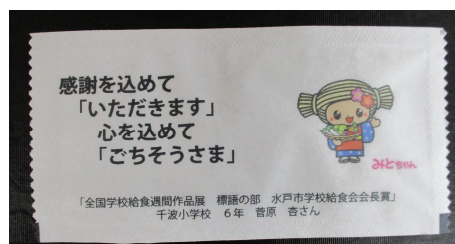
緑岡小学校 1年 吉田 遥彩さん



【標語の部】

水戸市学校給食会会長賞

千波小学校 6年
菅原 杏さん



* 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。

1月22日（月）～2月20日（火）までの100件の測定実施しました。検査結果は不検出でした。