



7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



食事のマナーを意識しよう

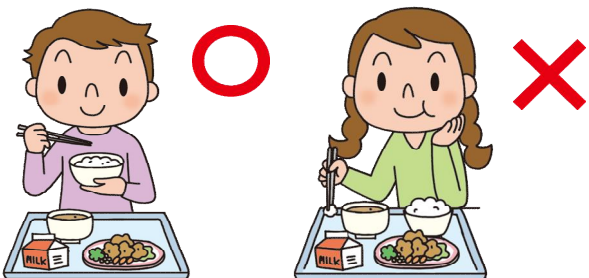


食事のマナーを身につけることで、一緒に食べる人が気持ちよく過ごすことができます。

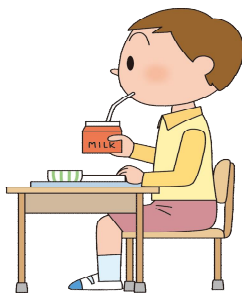
ひとりひとりがマナーを守って、楽しい食事の時間になるようにしましょう。

下の表を見ながら、「食事のマナー」が身についているかを確認してみましょう。チェックが入らなかったものは、給食の時に意識してみましょう。

☐ よい姿勢で食べている



☐ ひじ、こし、ひざが
90度になるようにする



☐ 口に食べ物を入れたまま
話をしない



☐ 汁わんを正しく持って
食べる



☐ 食事中に出歩かない



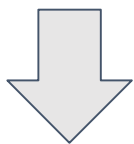
☐ ごはん(パン)とおかずを
交互に食べる



～こんな食べ方をしていませんか？～

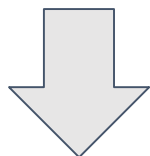
食べ物が食道ではなく気管に入ってしまったたり、のどにつまって呼吸ができなくなるなどの恐れがある食べ方があります。下記のように気をつけながら安全に食べましょう。

食べ物を口に入れたまま話をしている。



口の中に食べ物が入っているときは話をしないで食べましょう。

早食いや飲み物で流し込んで食べている。



ゆっくりよくかんで食べるようにしましょう。

パンをつぶしたり、かじって食べている。



パンは一口の大きさにちぎって食べましょう。

口の中につめ込み過ぎている。



一口の量を少なくしたり、大きいものはおはしなどで小さくしてから食べましょう。



みとちゃん

「よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。」
一口30回かむことを目指して、よくかんで食事をしましょう。



味覚が発達する

食べ物の味がよくわかるようになります。



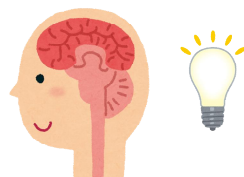
歯やあごが強くなる

あごが発達し、歯並びもよくなります。



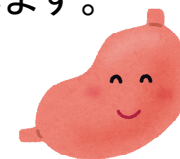
脳の働きがよくなる

こめかみ付近が動くことで脳への血流がよくなり、脳が活性化します。



消化を助ける

食べ物をかみくだいてから飲み込むことで、だ液が分泌され、消化が促進されます。



全力をだせる

歯並びがよいと全身に力が入りやすく、体力や運動能力が向上します。





7月10日は「納豆の日」



納豆のロゴマークも
できました！



水戸市の特産品といえば納豆です。給食では、毎月1回MITOごはんに「納豆」が登場しています。
水戸市では、納豆の消費拡大や、市民の健康増進を図るため、令和4年に「水戸市納豆の消費
拡大に関する条例」が制定されました。

「なっとう」の語呂に合わせて、7月10日が市独自の記念日になります。

水戸市には、納豆製造会社があり、昔ながらのわらに包まれた納豆や、珍しい品種の大豆を使った納豆など、
特色のある納豆を製造・販売しています。

また、原料の大豆は水戸市でも作られていて、納豆専用^{なっとうしょうりゅう}の大豆「納豆小粒」は、昔から水戸納豆の原料として
使われています。粒ぞろいがよく、脂質が少ないため、ねっとりとした昔ながらの納豆ができます。

ご家庭でも、水戸市の特産品である納豆をたくさん食べましょう。



パリ2024オリンピック・パラリンピック応援献立

夏季オリンピック・パラリンピックが、いよいよフランス・パリで始まります！



マスコットキャラクター
「フリージュ」



大会ロゴ



「パリ2024オリンピック競技大会」は2024年7月26日から8月11日まで、「パリ2024パラリンピック競技大会」は2024年
8月28日から9月8日までの期間に開催されます。

この大会を記念して、給食では開催地フランスの伝統料理などを取り入れた献立を提供します。

フランス料理は、中国料理、トルコ料理とともに、「世界三大料理」と呼ばれています。フランスで生まれた豊かな食文化と、
優れた調理技術は、「フランス美食学」として、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

給食を食べて選手たちを応援しましょう！

我が家のおすすめ料理 ～豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ～

ご飯が進む！厚揚げと夏野菜のオイスターソース炒め

《千波小学校 6年生 額賀 愛希夏さん 考案レシピ》

給食実施 &
レシピ紹介！



《材料(約4人分)》

厚揚げ	500g
なす	4本
ピーマン	4個
豚ひき肉	200g
A オイスターソース	大さじ3
A 醤油	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
A 酒	大さじ2
ごま油	大さじ4

《作り方》

- ①なすとピーマンのヘタ、種を取り除き、乱切りにする。
- ②フライパンに、ごま油を入れ、中火でなすを3分程炒める。
- ③2cm幅に切った厚揚げ、ピーマン、豚ひき肉を加え、Aの調味料を混ぜ合わせながら、更に炒める。
- ④厚揚げに焼き目が付き、なすやピーマンがしんなりしたら出来上がり！

★おすすめポイント★

オイスターソースが、厚揚げやなす、豚ひき肉に絡んでご飯が進みます。
ピリ辛にしたい時は、調味料に豆板醤を加えてみてください。

* 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。

5月20日(月)～6月14日(金)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。