



10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

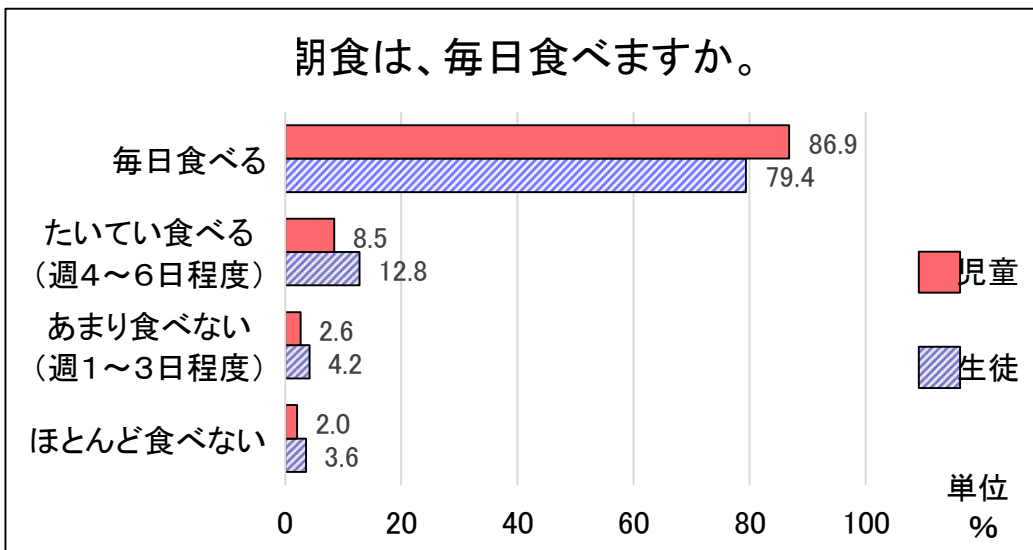
「食生活に関する調査」を実施しました

水戸市では、毎年6月と11月に「食生活に関する調査」を実施しています。
6月に実施した結果をお知らせいたします。

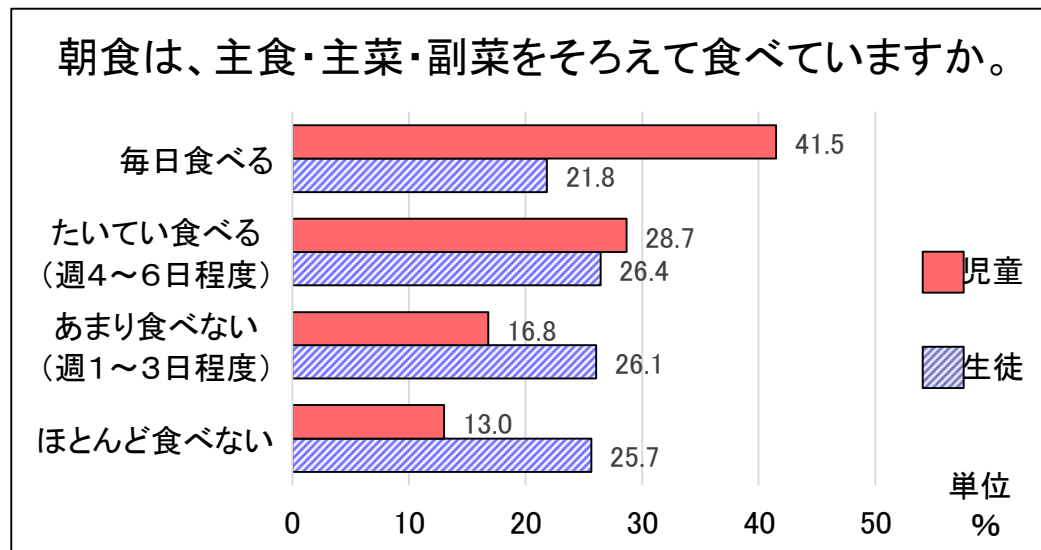
対 象	実施人数
児童(小4～6)	5371人
生徒(中1～3)	4678人

○朝食について

朝食は、毎日食べますか。



朝食は、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。



朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、児童が86.9%、生徒が79.4%でした。食べない日がある人は毎日食べるように、食べない日が多い人は少しでも食べる日が増えるように心がけましょう。

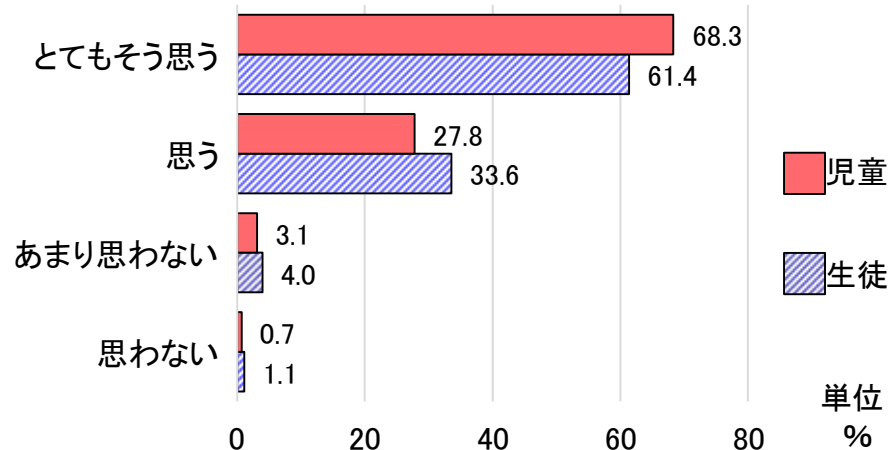
また、「主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか」という設問で、「毎日食べる」や「たいてい食べる」と回答した割合は、児童が70.2%、生徒が48.2%でした。

朝食を毎日食べることや、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要です。そのため、「第4次食育推進基本計画（厚生労働省）」では、子どもの朝食欠食をなくすことを目標としています。

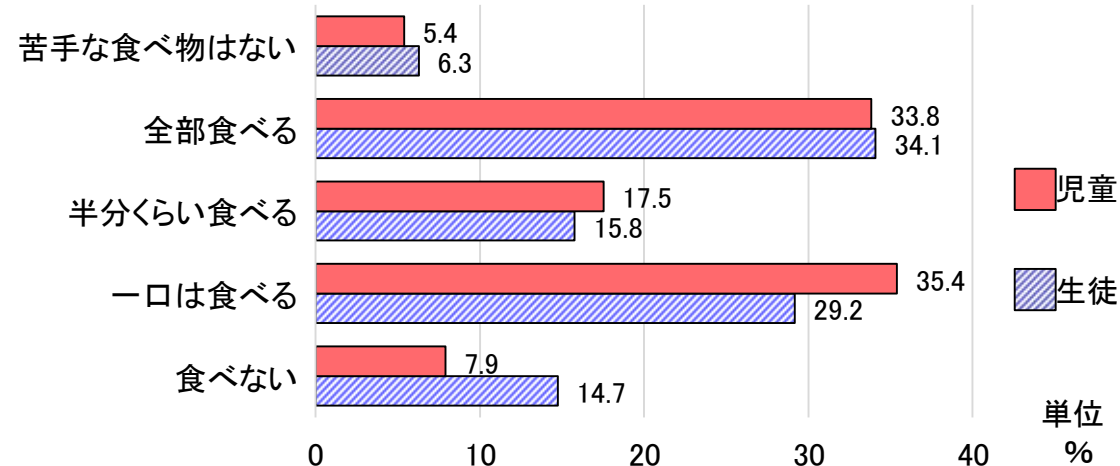
水戸市では、今後も朝食摂取率向上を目指し、食育を推進していきます。

○給食について

給食を残さず食べることは大切だと思いますか。



給食で苦手な食べ物が出たとき、どうしていますか。



「給食を残さず食べることは大切だと思いますか」という設問で、「とても思う」や「思う」と回答した割合は、児童が96.1%、生徒が95%でした。一方で、「給食で苦手な食べ物が出たとき、どうしていますか」という設問では、「苦手な食べ物はない」や「全部食べる」、「半分くらい食べる」と回答した割合は、児童が56.7%、生徒が56.2%でした。私たちの体は、毎日の食事からつくられています。学校でも家庭でも、好き嫌いせずに食べることができるように心がけましょう。

好き嫌いせずに食べることは、「食品ロス」の削減につながります。「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。SDGsの1つにも、「2030年までに世界全体の1人当たりの食料廃棄を半減させる」ことが含まれ、食品ロスは世界全体で大きな課題となっています。

学校におけるSDGs

～給食ではこんなことに取り組んでいます～

- ・栄養バランスを考えた献立の提供
- ・安全安心のため、衛生的に調理
- ・地産地消の推進
- ・全員が同じものを食べることができる



給食時間にできるSDGs

～ひとりひとりが意識してみよう～

- ・給食から、バランスのよい食事について学ぶ
- ・食器を大切に使う
- ・好き嫌いせずに食べる



10月の行事

10月10日は「目の愛護デー」です！



近年、子どもの視力低下が問題となっています。「ビタミンA」や「ビタミンB群」、「ビタミンC」は目の健康を守る働きがあります。日頃の目の疲れを予防するためにも、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

目の健康を保つためには、姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めることも大切です。

おすすめの食べ物は？

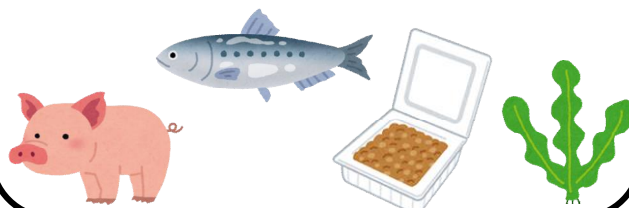
ビタミンA

緑黄色野菜・うなぎ・鶏卵など



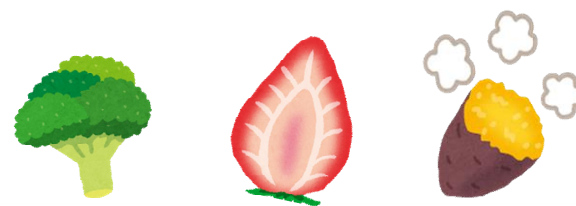
ビタミンB群

豚肉・魚・納豆・海藻など



ビタミンC

野菜・果物・芋など



親善都市交流献立～香川県高松市～



高松市と水戸市は親善都市になって**50周年**です！

水戸市は、友好・親善のために様々な都市と交流を行っており、学校給食では、その都市の郷土料理や食文化を知ってもらうために、毎年1回交流献立を実施しています。

香川県高松市は、水戸市の親善都市です。高松藩の初代藩主・松平頼重が、水戸黄門で有名な水戸光圀の兄であり、歴史的に深いつながりがあったことから、昭和49年4月に水戸市と高松市の間で親善都市提携が結ばれ、交流が続けられています。

高松市は、香川県の中央に位置する瀬戸内海に面した港町で、温暖な気候で降水量が少ないのが特徴です。

香川県の郷土料理には「打ち込み汁」があります。にぼしだしに、季節の野菜と、打ち立てのうどんを茹でずにそのまま入れて煮込んで作ります。この機会に、他の都市についても学んでみましょう。

香川県



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～

親子麻婆豆腐 《見川小学校 教諭 片寄 美佳乃先生 考案レシピ》

給食実施＆
レシピ紹介！

《材料(約4人分)》

木綿豆腐(絹でも可)	1丁(400g)
鶏ひき肉	100g
人参	1/2本
レッドポアロー(ねぎでも可)	1/4本
サラダ油	少々
A にんにく	小さじ1
A 甜麺醤	大さじ1
A 豆板醤(辛いので調節)	大さじ1
スープ (中華風スープの素をお湯で溶かしたもの)	150ml
B 酒	大さじ1
B 醤油	大さじ1
B 塩	少々
B こしょう	少々
卵	2個

《作り方》

- ①木綿豆腐は角切りにし、塩少々(分量外)を加えたお湯で軽く茹でておく。(温める程度)人参、レッドポアロー、にんにくはみじん切りにする。
- ②Aの調味料をボウルに合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉と人参を入れて中火でしっかりと炒める。火が通ったら、②の調味料を加える。
- ④③を焦がさないように混ぜながら炒め、スープを加える。
- ⑤④が沸いたら豆腐を加え、再び煮立ったら、Bの調味料とレッドポアローを加える。
- ⑥卵をといて、煮立った⑤に回し入れる。
- ⑦卵が好みのかたさになったら火を止め、完成。



★おすすめポイント★

もともとは自分の子どもの離乳食として、野菜もたんぱく質もたっぷりのメニューにしたいと思ったのがきっかけです。鶏ひき肉と卵を使うことで「親子」になり、みじん切りにした人参を入れることで、栄養もアップします。辛さはお好みで調節を。簡単で美味しく作れる一品だと思います。

* 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。

8月27日(火)～9月20日(金)までの92件の測定実施しました。検査結果は不検出でした。