



11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

11月24日は「和食の日」



いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

日本の食文化である「和食」が、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。ユネスコ無形文化遺産とは、形のない文化であって土地の歴史や風習などと密接に関わっているもののことです。和食は、豊かな自然の恵みを生かし、世代を超えて受けつがれてきた慣習であることなどが評価され、世界でも注目されています。11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、和食の日と制定されました。

多様な新せん食材の持ち味を生かしている

山や海、川などの豊かな自然の中でとれるせん度の良い食材を、素材の味わいを活かしながら調理をします。



栄養バランスが整っている



一汁三菜を基本に構成されている和食は、理想的な栄養バランスといわれています。また、うま味がぎょう縮された「だし」を使うことで、減塩にもなっています。

和食の特ちょう

自然の美しさや季節のうつろいの表現がある

食事の中で季節感を楽しむために、旬の食材を使用したり、季節の花や葉などでかざり付けたりします。また、食材や料理に合わせて器を変えることも特徴です。



年中行事と深い関わりがある



正月などの年中行事の際に、家族や地域の人々と食事を共にすることで、きずなを深め、食文化を受けついできました。

11月20日は「全校一斉いばらき美味しお給食」



茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国平均よりも高く、その要因の一つである食塩摂取量も全国平均より多いことから、県民の食塩摂取量を減らす取り組みをより一層推進していく必要があります。そこで、県民に美味しく減塩できることを知ってもらい、日頃から減塩に取り組んでもらえるよう、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」と定めています。

今月の11月20日は、茨城県内すべての小中学校で、一斉に「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施します。

茨城県民の現状(成人)



左のグラフは、茨城県民の「成人1人1日当たりの食塩摂取量」です。男性、女性ともに、目標量より食塩を多くとっています。

食塩をとりすぎると・・・

高血圧になりやすくなります。高血圧の状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。また、食塩のとりすぎが、胃がんの発症に影響するという研究結果もあります。

学校給食では
こんな工夫を
しています！

食塩が少なくても
おいしく食べら
れるようにして
います。

かつお節や昆布などの、だしのうま味を生かす。



新鮮でおいしい旬の食材を使う。



こしょう、カレー粉、唐辛子などの香辛料やしょうが、にんにくなどの香味野菜を使う。

酢やレモン果汁などの酸味を活用する。



汁物は具だくさんにする。



11月8日(金)は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。

あごが発達し、丈夫な歯を作ることができます。だ液をたくさん出すためには、一口15~30回くらいを目標によくかんで食べましょう。よくかむことは、消化を助ける、脳の働きを活発にするなど多くのメリットがあります。食事の時間を十分に確保し、よくかんで食べるように心がけましょう。

11月23日(土)は「勤労感謝の日」

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。

普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を生産する人や運搬する人、料理をする人など、様々な人たちの働きがあります。

あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



11月30日(土)12月1日(日) 「全国ねぎサミット2024inみと」が開催されます！

今年、第13回を迎える「全国ねぎサミット」が水戸で初開催されます。

日本の食卓を主役としても脇役としても彩る「ねぎ」にスポットを当てたグルメの祭典です。

全国のブランドねぎの販売や試食、キッチンカーによる水戸の柔甘ねぎを使用したグルメや各産地のねぎ料理等の出展、農産物販売ブースなどのイベントを行います。

当日は、ぜひ会場まで足をお運びください！

【開催日時】 令和6年11月30日(土)10:00~16:00

12月1日(日)10:00~15:00

【開催場所】 水戸市民会館やぐら広場、芸術館通り、水戸芸術館広場



水戸のオリジナルブランドねぎ

やわらか

「柔甘ねぎ」は12月の給食で提供します！

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～

大豆とレンコンのハンバーグ 玉ねぎソース

給食実施 &
レシピ紹介！

《千波小学校 5年生 武藤 真樹さん考案レシピ》

《材料(約4人分)》

ひき肉	200g
蒸し大豆	100g
れんこん	100g
鶏卵	1個
片栗粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	少量
サラダ油	大さじ1
(ソース)	
玉ねぎ	1個
ポン酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ1

《作り方》

- ①ボウルにひき肉、鶏卵、塩・こしょうを入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ②片栗粉、牛乳を入れてよく混ぜ、大豆も入れて混ぜる。
- ③5cm角に切り、茹でたれんこんを②に入れて混ぜ、空気を抜きながら俵型に成形する。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を両面焼き色がつくまで焼く。(中火で片面約4分)
- ⑤玉ねぎをおろし、ポン酢としょうゆを入れて混ぜ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ハンバーグにソースをかけて完成！

★おすすめポイント★

野菜をたくさん食べることができます。

大豆が苦手な方も食べやすいレシピです！



* 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。

9月24日(火)～10月22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。