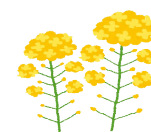




3月

給食だより



令和7年(2025年)
水戸市立学校給食共同調理場

今年度も残すところ1か月です。食生活や食事のマナーなどについて、この1年間を振り返ってみましょう。

1年間の食生活や食事のマナーを振り返ろう



減塩を心がけ、
薄味を意識した



よくかんで
食べた



水戸市や
茨城県の
食材を知った

責任をもつ
て、給食当番
の仕事が
できた

毎日、
朝食を
食べた



食事の
あいさつ
ができた

食品ロスを
考えて、食べ残
しを減らした

給食時間を
楽しく
過ごせた

感謝して
食事を
いただいた

早ね早起き
ができた

苦手な食べ物
にチャレンジ
した

1日3食
食べた



食事の
前後に
手洗いをした



食事の
マナーを
守れた



成長の木

春休みも、生活リズム
をくずさぬよう、毎日決
まった時間に朝食をと
りましょう。



実践できなかったところは、
新しい学年の目標にしましょう。



未来につながる食生活～お弁当～



栄養を考えたお弁当

「主食：主菜：副菜」の割合を「3：1：2」に詰めると栄養バランスが整いやすくなります。



さらに、牛乳や果物をプラスしよう

弁当箱のサイズ(mL)は、成長期の1食あたりに必要なエネルギー(kcal)と同じ位が目安です。

1食あたりに必要なエネルギー量は、1日に必要なエネルギー量の約1/3になります。

学年	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学校
弁当箱の 容量(mL)	550～600	600～650	650～700	750～900

●お弁当作りの工夫●

見た目が楽しい



ピックやカップ
を活用しよう



すき間がないように



季節の果物を
加えよう



衛生面の工夫

- 肉、魚、卵などは十分に加熱しよう。
- 調理してから時間が経過したおかずは、腐敗しやすいので避けよう。
- おかずは、汁気をきってから詰めよう。
- 弁当が十分に冷めてから、ふたをしよう。
- 保冷剤を利用するなど、食べる時間まで低温を保つ工夫をしよう。



「食菜録」を取り入れた献立について

「食菜録」は、水戸藩の第9代藩主・徳川斉昭（1800～1860）が記したと伝えられる料理本のことです。上中下の3巻からなり、計300種類のレシピが掲載されていて、現在は弘道館に保管されています。

水戸市の食文化の保存や魅力向上のため、令和4年に「水戸食菜録研究会」が発足しました。子どもたちにも「食菜録」について知ってもらうため、今月はMITOごはんの日に「食菜録」を取り入れた献立を実施します。当日は、当時のレシピをアレンジした給食と、水戸の特産品の「納豆」、水戸銘菓「吉原殿中」を提供します。

献立名：ごはん 牛乳 納豆 しほとりのいりとり 鮭のいりもの 吉原殿中

- ※「しほとりのいりとり」…「塩漬けした鶏肉の炒りどり」のようなもの
- ※「鮭のいりもの」…「鮭のつみれ汁」のようなもの

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。

996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。どの作品が手元に届くかお楽しみに！

【絵画の部】
水戸市教育委員会教育長賞
赤塚小学校 4年 柴沼 千愛さん

【絵画の部】
水戸市学校給食会会長賞
常磐小学校 2年 佐藤 涼太さん

【標語の部】
水戸市教育委員会教育長賞
石川小学校 5年 嶋根 葵さん

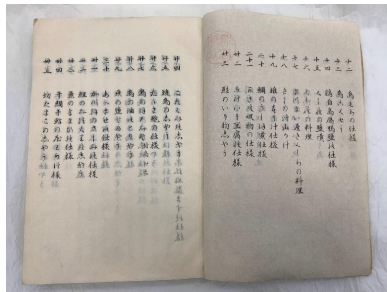
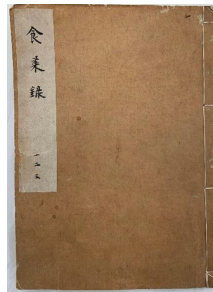
【標語の部】
水戸市学校給食会会長賞
新荘小学校 6年 中田 流星さん



お知らせ～我が家のおすすめ料理のレシピ集について～

先月の給食だよりで「我が家のおすすめ料理のレシピ集」をQRコードで掲載しましたが、URLでもお知らせしますので、ぜひご覧ください。

<https://drive.google.com/file/d/132qJDhljDcFdUsYnXQmGY7uE6zrho8d6/view?usp=sharing>



弘道館に保管されている「食菜録」の原本

「水戸食菜録研究会」のHPです。レシピ等も掲載されているので、ぜひご覧ください。



<https://arakilab.hum.ibaraki.ac.jp/syokusairoku.html>

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～

豆腐丼

《緑岡小学校 5年生 保護者 小山 智恵さん考案レシピ》

レシピ紹介！

《材料(約4人分)》

- ・鶏ひき肉 300g
- ・木綿豆腐 1丁
- ・卵 2個
- ・サラダ油 適宜
- ・酒 大さじ2と1/2
- ・砂糖 大さじ2と1/2
- ・醤油 大さじ4強

《作り方》

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。
- ②ひき肉に火が通ったら、豆腐を入れ、菜箸で崩しながら炒めて、水分をとばす。
- ③酒、砂糖、醤油で調味し、さらに炒める。
- ④卵を割り入れ、かき混ぜながら炒めて完成！

★ひき肉は豚ひき肉でも良い。

★紅生姜や、海苔をのせても良い。



★おすすめポイント★

炒めるだけなので、時間がない時でもすぐに作れます！

* 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。

1月23日(木)～2月19日(水)までの92件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。