



6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

水戸市の学校給食では、地場産物の活用を進めています。水戸市で収穫された農産物を季節に合わせて使用するほか、地場産物を活用した市内統一献立「MITOごはん」を実施しています。食に関わる人への感謝と理解、食や地域を大切にする気持ちへとつなげています。

みんなで「地産地消」に取り組もう!

地産地消って何だろう?

「地域生産・地域消費」の略語



地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること

水戸の産物を使った【MITOごはん】

「みとちゃん餃子」には、水戸市産の長ねぎ、キャベツ、にら、米粉、豚肉が使われています。

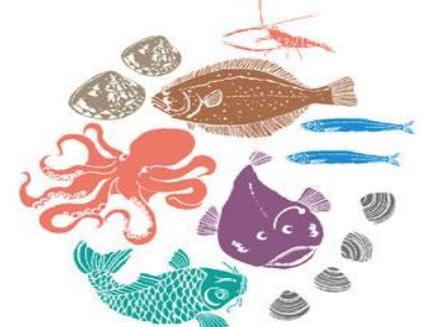
「みとちゃんごぼうメンチカツ」は、水戸市産のごぼうが使われています。



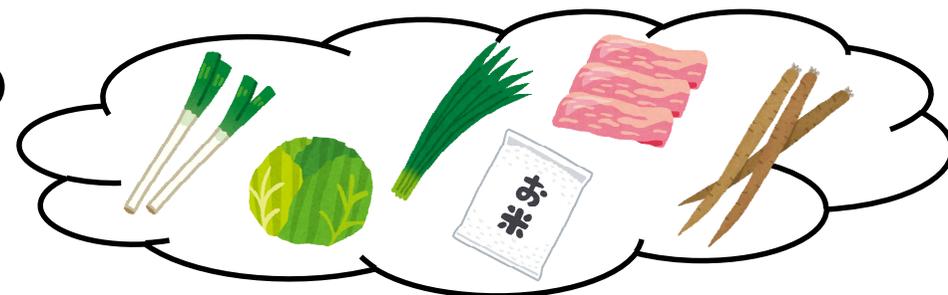
茨城をたべよう



茨城をたべよう



茨城県では、毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」それから始まる1週間を「茨城を食べようWeek」とし、茨城県産農林水産物やその加工品等食べて、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。



① 新鮮で美味しい

近くでとれた新鮮なものが食べられます。また、季節ごとの旬の栄養豊富なものが食べられ、食材を通して季節を感じることができます。



② 安全・安心

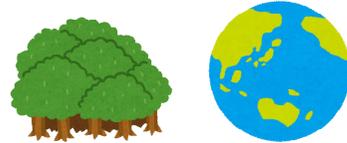
いつ、どこで、どんな人が作ったものかが分かり、安心して食べることができます。



地産地消の良いところ

③ 環境に優しい

遠くに輸送しないので、エネルギーが節約でき、二酸化炭素の排出が抑えられるので環境に優しいです。流通コストがかからないので値段が安くなります。



④ 食文化をつなぐ

自分の住む地域でとれる食材を使った郷土料理や、その調理方法を知ることによって、食文化についての理解が深まり、地域の良さを知ることにもつながります。



地場産物を使用した水戸市の学校給食は【SDG s】の達成に貢献しています。



【SDG s (持続可能な開発目標)】とは？

2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された、「誰一人取り残さない」という理念のもと、2030年までに持続可能でよりよい社会の実現を目指す、環境、社会、経済に関連する17の国際目標です。



生産者の働きがいとなり、地域の活性化につながります。



郷土愛を深めることにつながります。



残食を減らすことで食品ロスにつながります。



二酸化炭素の排出量を減らすことで、地球環境を守ることにつながります。

*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。

4月25日(金)~5月22日(木)の84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。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

2005年に食育基本法が制定され、6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。食事は体を大きくし、心を育みます。「食」について関心を持ち、正しい知識を身に付ける機会にしましょう。



〈ご家庭で心がけたい食事例〉

- 朝ごはんを毎日食べる
- 食事のマナーに気を付ける
- 旬の食材を取り入れる
- 家族みんなで食卓を囲む
- 食事のあいさつをする
- 親子で食事を作る など

茨城県の食育スローガン 合言葉は・・・

お はよう、ごはんを食べましょう。

1日3食規則正しく食べましょう。

い ただきます ごちそうさまをいしましょう。

食べ物のを大切にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

し っかり野菜を食べましょう。

毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと、栄養バランスが整います。

い ばらきの食べ物を味わいましょう。

茨城県の豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

な かよくみんなで食事を楽しみましょう。

家族や友だちと食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。



水戸市の地場産物について

「柔甘ねぎ」は、JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会で作られた、水戸のオリジナルブランドねぎです。

安全安心な柔甘ねぎを食べてもらうために、部会内で厳しく管理されていて、農林水産省がすすめる地理的表示（GI）保護制度にも登録されています。

緑の部分まで柔らかく甘みのあるねぎで、地元をはじめ京浜市場等へ出荷しています。また、軟白部分が約40cm以上と、一般的なねぎと比べて1.3倍から1.6倍ほど長く、曲がりが少ないのが特徴です。柔らかく甘みがあり、辛みやえぐみが少ないので、生でもおいしく食べることができます。

昨年度は、水戸市で「全国ねぎサミット」が開催され、全国各地のねぎが集結し、魅力発信・消費拡大を目的としたイベントも行われました。

「柔甘ねぎ」はスーパーや直売所などで販売されているので、ぜひ探してみてください。

やわらか
今月は『柔甘ねぎ』を紹介します！



～JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会の皆さん～



☆☆【有機栽培じゃがいも】の提供について☆☆

国は「有機農業」の取組拡大を推進しているところです。水戸市内においても、有機農産物の生産拡大に向けた取組が始まっており、令和6年1月に「JA水戸有機農業研究会」が発足されました。

この度、「JA水戸有機農業研究会」の生産者に御協力いただき、6月23日から30日の6日間については、有機JAS認証規格で栽培されたじゃがいもを使用することになりました。



※「有機農業」とは…

科学的に合成された肥料及び農薬を使用しないことに並び、遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負担を、できる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業です。

我が家のおすすめ料理

野菜たっぷりタコライス

《酒門小学校 6年生 児童考案レシピ》

《材料（約4人分）》

・ごはん	茶碗4杯
・合いびき肉	200g
・玉ねぎ	中1個
・ピーマン	2個
・レタス	3枚
・ミニトマト	8個
・細切りチーズ（生食用）	80g
・油	小さじ1
・カレー粉★	小さじ1/2
・ケチャップ★	小さじ2
・塩★	小さじ1/2
・水★	大きじ1と1/3

～うま味を生かした減塩料理レシピ～



給食実施！

※給食ではアレンジして実施しました

《作り方》

- ①玉ねぎは皮をむいてみじん切り、ピーマンはへたと種を取りみじん切り、レタスは千切り、ミニトマトはへたを取って4等分に切る。
- ②フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎとピーマンを入れ、しんなりとするまで炒める。
- ③合いびき肉を加え色が変わるまで炒めたら、★を入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④器にごはんを盛り、レタス、③、ミニトマト、チーズを盛り付けて完成！

★おいしく減塩するポイント★

カレー粉とケチャップで子どもでも食べやすい味付けにしました。ドレッシングがなくてもごはんと一緒に野菜が食べられます。

