

11月 給食だより

令和8年（2026年）
水戸市教育委員会
水戸市立学校給食共同調理場



「いばベジスタイル」
野菜をたくさん食べて、健康な体をつくりましょう！

　食塩を体外へ出す効果のある「カリウム」を多く含んだ野菜を1日350g食べて、高血圧を予防しようという茨城県の取り組みです。あと1皿（約70g）多く野菜を食べることが推奨されています。野菜料理は、「1日に5皿分」食べることを目標にしましょう！

野菜料理をたくさん食べるには・・・

① 調理を工夫して カサを減らそう！



加熱する　炒める　スープにする

② 毎食プラス1品！



③ 旬の野菜を たっぷり使おう！



④ 外食や中食でも 野菜を賢く選ぼう！



11月24日は「和食の日」





「いいにほんしょく」と読めることから、**11月24日は「和食の日」**に制定されています。
「和食＝日本人の伝統的な食文化」は、世界的に注目されており、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。
無形文化遺産は、目に見える形では残らないため、私達が日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが重要です。
　学校給食では、和食を多く提供しています。魚の料理や、ひじきなどの煮物料理も、しっかり食べていますか？ごはんを基本とした「一汁三菜」の食事は、栄養バランスも整えやすいです。この機会に、和食のよさを再確認してみましょう。

地場産物を食べよう！

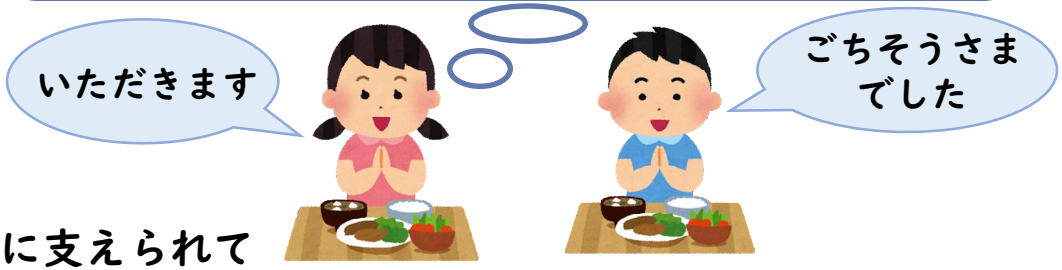
毎月第３日曜日は「茨城をたべようDay」
そこから始まる１週間は「茨城をたべようWeek」です。



地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費することを「地産地消」といいます。
地産地消により、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献などの効果が期待できます。
学校給食で使われている地場産物をとおし、地域の食文化や産業について考え、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでみましょう。
地場産物について、ご家庭でも食事の際に話題にしてみてください。

11月23日(月)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送する人、料理をする人など、様々な人たちの働きがあります。
食べることは、たくさんの命や、たくさんの人の勤労に支えられています。そのことを忘れずに、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

今月の我が家のおすすめ料理

昨年度応募のあった「我が家のおすすめ料理（うま味を生かした減塩料理）」のレシピを、毎月の給食だよりで紹介しています。レシピの詳細は、二次元コードより御覧ください。

11月のレシピは… グラタンエッグ （給食だよりで紹介）

（https://qr.paps.jp/g8vXG）

＊学校給食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（木）～10月21日（水）までの95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。