



# 食育だより

毎月19日は「食育の日」  
令和6年 11月 発行  
美野里中学校



気温差が大きい日が続いていますが、みなさんは体調を崩していませんか？好き嫌いせずにきちんと食事をし、十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休めることが、毎日を元気に過ごすために欠かせません。朝が寒いと布団から出るのが辛いかもしれませんが、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

## 小美玉市には美味しいものがたくさん！

11月は茨城県民の日があり、給食でも地産地消を推進するために、茨城県や小美玉市で収穫された食材を使用した給食を出しています。みなさんは、小美玉市で作られている食材をどれくらい知っていますか？小美玉市は農業産出額が茨城県内で3位の、農業が盛んな地域なので、給食でも小美玉市の食材がたくさん登場しています。



### 牛乳・ヨーグルト



茨城県の生乳生産量は全国7位ですが、その茨城県の中で生乳生産量1位を誇るのは、ここ小美玉市なのです！小美玉市は「酪農のまち」だということ、みなさんは知っていましたか？

毎月給食に登場している「飲むヨーグルト」と「そららヨーグルト」には、この小美玉市の生乳がたっぷり使われています。（他の市町村の給食では、なかなか食べられないですよ！飽きたと言わずに、味わって食べてくださいね。）

### たまご



茨城県は鶏卵の生産量が日本一です。その中でも小美玉市は、県内2位の生産量を誇ります。給食では、市内の養鶏場から届いた新鮮な卵を使っています。



### 米

給食の米は、全て小美玉市産です。毎朝給食センターに米（30kg入りの米袋が12袋！）を納品してもらい、給食センターの大きな炊飯器で炊いています。



## にら



小美玉市ではにらの生産量も県内1位です。小美玉市のにらは、色が鮮やかで、幅が広く、肉厚で強い甘味があります。また、収穫したばかりの新鮮なにらは香りが強いことも特長です。給食でもスタミナみそ汁やにら玉汁、和え物などに登場します。給食では残念ながら使えませんが、にらのつぼみや花など、生産地だからこそ食べられる部分もあります。機会があればぜひ食べてみてください。

## ねぎ

給食のねぎは、市内の業者さんから直接仕入れています。おいしさにこだわって作られたねぎは、ねぎ独特の臭みが少なく、柔らかく甘味があるのが特長です。



## れんこん



茨城県はれんこんの生産量が全国1位で、そのほとんどが霞ヶ浦の周辺で作られています。小美玉市の玉里地区も霞ヶ浦に面していて、れんこん作りが盛んに行われています。給食でも、小美玉市産の新鮮なれんこんを使用しています。

## チンゲンサイ

茨城県はチンゲンサイの生産量も全国1位です。給食では、小美玉市で育ったチンゲンサイを使用しています。苦みやえぐみが少ないので、和え物や汁物など、どんな料理に入れてもよく合います。とても使いやすい野菜です。カルシウムも多く含まれていますよ。



## 2回目の残量調査が始まります！

6月に続いて2回目の調査です。ご協力よろしくお願いします。

いつも、魚と野菜のおかずって残るなあ…と気になっています。でも残量調査になると残りが少ない！？みなさん、本気を出せば食べられるのではないですか？

今日食べたもので、将来の自分の体が作られていきます。5年後、10年後の自分のために、好き嫌いせずに食べてみましょう！

