

# 食育だより 1月

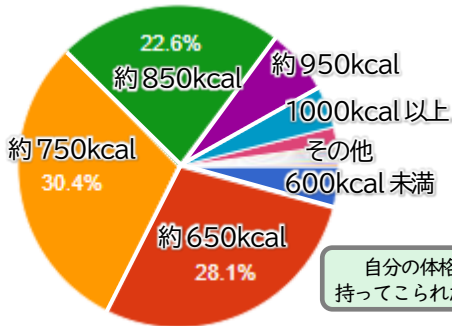
宇都宮市立一条中学校  
令和6年1月 第9号

新年の行事食といえば、「お節」ですね。お節の字の通り、季節の変わり目(節句)に食べる料理のことで、もとは春夏秋冬にありましたが、今は一番大切な節句であるお正月の行事食のことだけをさすようになりました。「めでたいことを重ねる」という願いを込めて重箱に詰められます。お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けるため、保存のきく料理が中心になりました。「煮物」「焼物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。「なます」「田作り」「たたきごぼう」などは簡単に作れるので、クロムブックで検索して、ぜひ挑戦してみてください。



## 11/29 お弁当の日のふりかえり

### 1. 何kcalを目安に作りましたか?



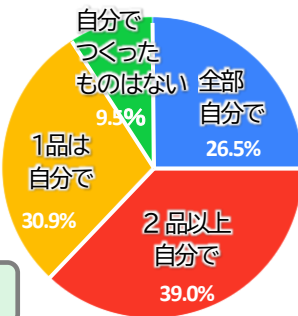
自分の体格や活動量に合わせて持ってこられた人が多かったですね。

### 2. 栄養バランスは?

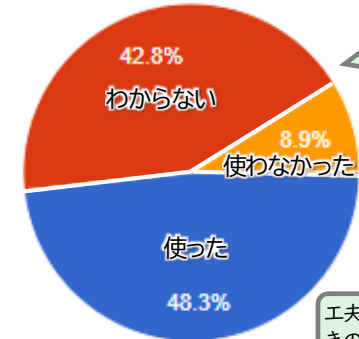
|               |     |
|---------------|-----|
| だいたいバランスよくできた | 74% |
| 主菜が多すぎた       | 14% |
| 副菜が少なすぎた      | 9%  |
| 主食が多すぎた       | 6%  |
| 主食が少なすぎた      | 4%  |

家族の分も作った人もたくさんいました!

### 3. 誰が作りましたか?



### 4. 県・市産の食材を使いましたか?



産地表示もよく見よう!

|            |     |
|------------|-----|
| ま:豆        | 43% |
| ご:ごま       | 64% |
| わ:わかめ(海藻類) | 56% |
| や:野菜       | 86% |
| さ:魚        | 44% |
| し:椎茸(きのこ)  | 24% |
| い:いも       | 42% |

工夫して、まごわやさしい全部使えた人もいました!きのこもいためたり煮たり、刻んで混ぜたりしてもいいね。



がんばりました!

- ・思っていたより時間がかかった
- ・色あいに気をつけておかずを考えた
- ・前日に準備をよくしておいた
- ・食べやすいように考えて切った
- ・家族の分も作った
- ・早起きが大変だった
- ・しっかり火を通した
- ・すき間なく入れるようがんばった
- ・はじめて一人で作れた
- ・冷めてからふたをするようにした
- ・とてもおいしかった
- ・おもしろかった
- ・まごわやさしいをすべて使ってバランスよくできた
- ・味付けの分量や火が通るタイミングの見極めが難しい
- ・苦手な食材を工夫して調理した
- ・これからもっと手伝いをしていきたい
- ・大変さを実感できた
- ・毎回作ってくれている母に感謝したい
- ・来年は自分で作れようにする

## 1/18 宇都宮市産 トマト 献立

11月から始まった宇都宮市産のトマト給食。今回は「トマトカレー」にします。6組のみなさんが屋上農園で栽培したトマトも加えて作ります。

給食で使っているものとは違いますが、「Premium (プレミアム) 7」という黒い箱のトマトを見たことがありますか。糖度7度以上を保証された宇都宮市産の甘いトマトです。JAうつのみやの生産農家は1年間に約5200トンのトマトを出荷していますが、その中で「Premium 7」の条件をクリアできるのはわずか2%程度だそうです。高品質な宇都宮市のトマト、見つけたらぜひ味わってみてください。



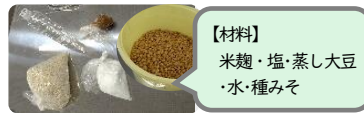
## 1/24~30 全国学校給食週間

明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない貧しい家庭の子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この日が今に続く学校給食の誕生日になりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。



戦後、学校給食は学校で行う教育の1つに位置づけられました。健康の保持・増進だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、また学校での学びを深めるための生きた教材としての活用も積極的に行われています。みんなで協力し助け合うことの大切さを学び、自然の恵みや人々のはたらきに感謝しふるさとやさまざまな地域の食文化を理解して未来に伝える、そして食を通して社会をよく知るといった目標が現在、学校給食には課せられています。

本校では、前期の給食委員が給食でも使用しているみそ屋さんに教えていただいて仕込んだみそを使い、考えた料理を給食に出します。



## 1/30 宮っ子ランチ【冬】

黄ぶなにまつわる伝説と、今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれていることを知らせるとともに、今年1年健康に過ごそうとする意欲をもたせる献立です。「里芋のコロッケ」宇都宮市産のみそで下味がついています。

ほんのりみそ味を感じながら食べてください。

「もやしとにらのごまあえ」栃木県はもやしの生産量全国1位、にらの生産量2位です。「かんぴょうの卵とじ汁」栃木県の郷土料理です。赤・黄・緑の黄ぶなの色の具を入れました。「ゆずゼリー」黄ぶなにちなんで黄色いゆずのさわやかなゼリーです。



## 9月~1月 家庭科2年生作成献立

今年度は、たくさんの方の献立を取り入れることができました。みなさんの素敵な献立ありがとうございました。野菜や乳製品・海藻・きのこ・小魚などを積極的に取り入れたり、旬やいろいろなどさまざまなことを意識して考えられていました。人気のあったメニューを、ぜひまた提供していきたいと思っております。