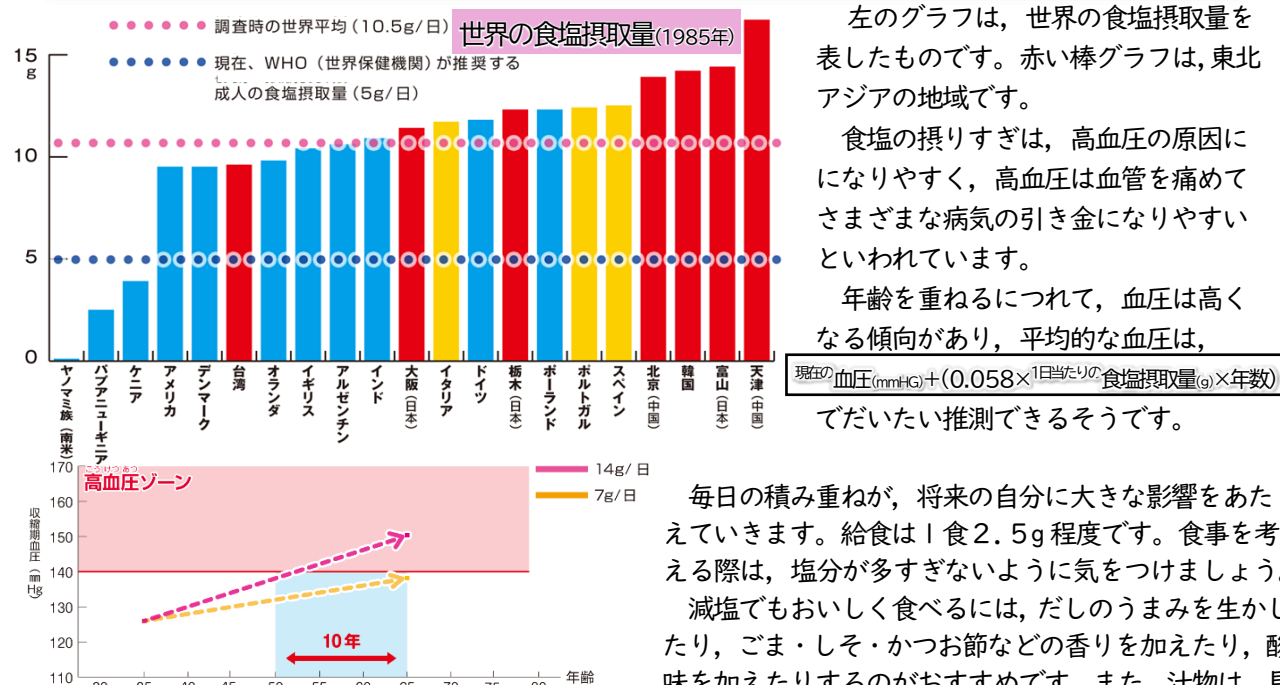




宇都宮市立一条中学校
令和6年2月 第10号

2月4日は「立春」、暦の上では春になりますが、1月下旬から2月のはじめが一番寒さの厳しい時期です。コロナウイルスやインフルエンザ、RSウイルス、溶連菌感染症、ノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気がたくさんあります。これらの病気を予防するには、水は冷たいですが手洗いうがい忘れず、たっぷり睡眠をとって、栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。おすすめは野菜やきのこ、とうふ、魚、肉をたっぷり入れたなべ料理です。最後に具材から出たおいしいだしに、うどんやご飯を加えて食べ、体の中から温まりましょう。

食塩の摂取量に気をつけよう



をたくさんにして、汁自体の量を減らすことで、塩分も減らすことができます。食品の表示を見たり、手作りしたり、できることから毎日少しずつ、塩分を減らした食生活に取り組んでいきましょう。

2/2 1日早い節分献立

2月3日は「節分」です。むかしは、春のはじまりが1年のはじまりとされ、立春の前日の節分の日に、新たな年を「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という思いを込めて、悪いものを追い出す豆まきを行うようになりました。悪いものの象徴である鬼が苦手といわれているものが「いわし」のにおいで、いわしを焼き、頭をとげとげの葉のひいらぎの枝に刺して、玄関などに飾る風習があります。給食では、いわしのおかか煮にしました。栄養価も高く、無病息災を願って食べましょう。



2/6 宇都宮市産 トマト献立

今回は、「トマト卵中華スープ」に宇都宮市産のトマトを使いました。当日の給食の時間に八百屋から給食室にトマトが届くまでの様子を紹介します。一条中学校の調理員さんも登場しますのでお楽しみに。



2/9 3日早い初午献立

2月12日は、2月になって初めての午の日「初午(はつうま)」です。栃木県では、この日に赤飯としもつかれを、稲荷神社にそなえる風習があります。しもつかれは、節分のいり豆とお正月の残りの新巻鮭の頭や酒かす・油あげなどと、鬼おろして粗くおろしただいこんやにんじんを煮た栃木県の郷土料理です。「七軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」といわれ、近所の人たちと分け合って食べることが多いです。給食では、サケの頭ではなく身の部分を使い、酒かすの量も控えめで食べやすい味つけにしています。



2/14 おはなし給食「ぎょうれつのできるスパゲティやさん」他

地域学校園で取り組むおはなし給食2回目。今回は、ふくざわゆみさんの「ぎょうれつのできるおいしいえほん」シリーズからの献立です。

「ぎょうれつのできるスパゲティやさん」 トマト・ナス・きのこ・チーズ・生クリーム、さらに目玉焼きまでのった『全部のセスパゲティ』
「ぎょうれつのできるパンやさん」 『ソフトフランスパン』
「ぎょうれつのできるすうぷやさん」 『野菜すうぷ』
「ぎょうれつのできるチョコレートやさん」 『チョコタルト』です。

おいしそうな料理がたくさん出てくるシリーズです。見ただけで幸せな気分になります。給食で食べる前に、ぜひ図書室で予習してみてください！



2/20 学校園統一 世界の料理 [モンゴル・セネガル・チュニジア]

地域学校園で取り組む「世界の料理」今年度第2回目は、小学3年生の国語「世界の家のつくりについて考えよう」にてでくるモンゴル・セネガル・チュニジアの料理です。

東アジア、ロシアと中国の間にあるモンゴルでは、日本の給食を参考に2019年に学校給食法が制定され、2020年から学校給食の提供を開始したそうです。モンゴルの遊牧民は羊の肉や乳を多く摂ります。ボウズはモンゴルの家庭料理で、旧正月に大勢集まった時などに食べられる羊の肉を使ったぎょうざのような料理です。給食では、羊の肉を準備できなかったため、とり肉や豚肉で作ったものです。

セネガルは、アフリカの西海岸にある国です。主食はフランスパンやタイ米。日本のように白いご飯とおかずではなく、炊き込みご飯やどんぶりのようにして、ワンプレートでたくさん作ってみんなで分けて食べるそうです。ヤッサは玉ねぎをレモン・コンソメやマスタードでいため煮にした甘酸っぱいソースを肉や魚と一緒に食べる料理です。フランスの植民地だったので、フランス料理の影響を受けています。

チュニジアは、アフリカ北部にあり、北東部は地中海に面し、南西部はサハラ砂漠です。オリーブオイル小麦で作るパンやパスタ、ワイン、クスクス(小粒のパスタ)や辛い調味料のハリッサなどをよく使います。ギリシャ・イタリア・アラブなどいろいろな料理の影響を受けて、素材のおいしさを上手に引き出した素朴な味わいが魅力です。ショルバは、スープのことでにんにく・たまねぎ・セロリなどをオリーブオイルでいためトマト・押麦・オールスパイスやハリッサなどのスパイスを加えたものです。給食では、ハリッサの代わりに手に入りやすい豆板醤を使い、白身魚を入れたスープにしました。

クスクス



1/16付さくら連絡網でお知らせした通り、宇都宮市から、急激な物価高騰が続く中、学校給食の栄養バランスと量の確保及び保護者負担の軽減を図るため、「学校給食等支援事業」により補助金が交付されます。

3月の給食費は、補助2,900円分を減額します。また、残りの金額を食材費に充当します。9月分とあわせ、今年度生徒一人当たり10,152円(給食費の減額5,000円・食材材料費5,152円)の支援となります。