

宇都宮市立上河内中央小学校

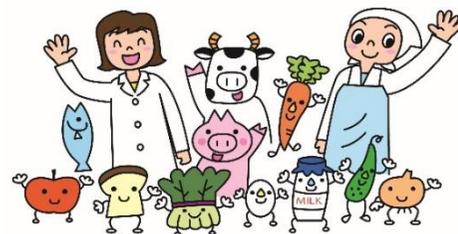
新しい年をむかえ、いよいよ今年度も残すところあと3か月となりました。今年も元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。

給食では、引き続き衛生面に気を付け、おいしく安全に作っていきたいと思います。「食べる」ということは体づくりの基本、そして楽しみであり、人と人との絆を深める手段でもあります。健康な体と豊かな心を育むために、みなさんも体と心の健康を守る食生活を大切にしましょう。



明治22年、貧困家庭の子供たちを救うために学校給食が始まりました。山形県の小学校でおにぎりや焼き魚、漬物を出したのが最初の

給食と言われています。それから全国に広まりましたが、第二次世界大戦が始まり食べ物不足になると給食もできなくなりました。その後、戦争が終わり栄養不足の日本の子供たちのため、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）からのパンや粉乳の支援で、昭和21年12月24日から給食が再び始まりました。冬休みになるので、1か月後の1月24日からの一週間は「全国学校給食週間」となりました。今では、給食の意味や役割を考え、理解を深める機会となっています。給食のよさを見直し、感謝の気持ちをもって食べましょう！上河内の給食では、栃木県の食材がたくさん登場するので楽しみにしてください。



黄ぶなにちなんで健康になろう献立



1月24日の給食は、特産品や文化など、宇都宮のよさを学べる宮っ子ランチの冬メニューです。

昔、天然痘という病気が流行して人々は神様にお祈りしました。ある日、宇都宮の田川で大きな黄色のフナが釣れて、食べると病気が治ったそうです。それから新年に黄ぶなの形をしたものを神様にお供えするようになったと言われています。かんぴょうの卵とじ汁は宇都宮市の郷土料理です。黄ぶなをイメージして黄・赤・緑の食材を使っています。かんぴょうはユウガオの果実をひも状にむいて乾燥させたもので、栃木県の水はけのよい土がユウガオを育てやすく、全国第1位(約98%)の生産量をほこる特産品となっています。

コロケやごま和えにも栃木県の食材を多く使っています。栄養たっぷりな地元の食材をしっかりと食べて、今年1年健康に過ごしましょう。



給食週間の献立は、栃木県の特産物をたくさん取り入れました。期間中は、給食委員会から給食についての放送をする予定です。いちご、かんぴょう、もやしは、栃木県の生産量が全国一位を誇っています。にらや生乳、こんにやく芋も生産量全国2位となっています。知っていましたか？

また、23日のいちごは、子供たちの食への関心を高め、食を支えている農業の役割を実感してほしいということでJAグループさんが用意してくださいました。日本一の品質を誇るとちおとめをお楽しみに！

その他にも、栃木県産のヤシオマスや牛肉、米粉のパンなど栃木づくしのメニューにしました。25日のゆずみそ和えは上央小でとれたゆずを使ったものです。どのメニューに栃木県のもが使われているか考えながら食べてみてください◎