



食育だより



2022年 1月
河内中学校

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします

いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。新型コロナウイルスなど感染症が流行していますので、健康管理には一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきます。

正月

新たな1年の始まりを祝い健康と安全を祈ります



正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



お雑煮とは

お雑煮は、お正月に食べられる、おもちを入れた汁物です。大みそかの夜に歳神様（新年の神様）にお供えしたおもちや農産物を元日の朝に下げ、煮て作ります。神様の力をいただき、その年の幸せや豊作を願うという意味が込められています。



地域色豊かなお雑煮

おもちの違い

東日本は平らで四角い「角もち」（切りもち）、西日本では丸めた「丸もち」が多く使われています。また、おもちを煮る前に焼くか、焼かないかの違い、小豆のあんの入ったおもちを入れる地域もあります。

だしの違い

だしには、かつおぶし・昆布・煮干し・あご（トビウオ）・するめ・鶏肉などが使われます。

味付けの違い

塩・しょうゆ・みそなどの調味料が使われますが、味付けもさまざまです。みそも、赤みそ・白みそなど違いがあり、元旦は白みそ、2日目はすまし汁と、味付けを変える地域もあります。

具の違い

野菜や魚介類・鶏肉など、おもにその地域でとれる食材が使われます。

もちのエネルギー：もち1個（約50g）で120kcal（ごはん：茶わん軽く1杯分で170kcal）

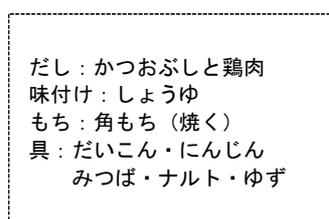
みなさんのお家は
どんなお雑煮ですか

～東西お雑煮比べ～



だし：こんぶとかつおぶし
味付け：白みそ
もち：丸もち（焼かない）
具：祝い大根（細い大根を輪切り）
かしらいも（まるごと）
かつおぶし

【京都のお雑煮】



だし：かつおぶしと鶏肉
味付け：しょうゆ
もち：角もち（焼く）
具：だいこん・にんじん
みつば・ナルト・ゆず

【栃木のお雑煮】



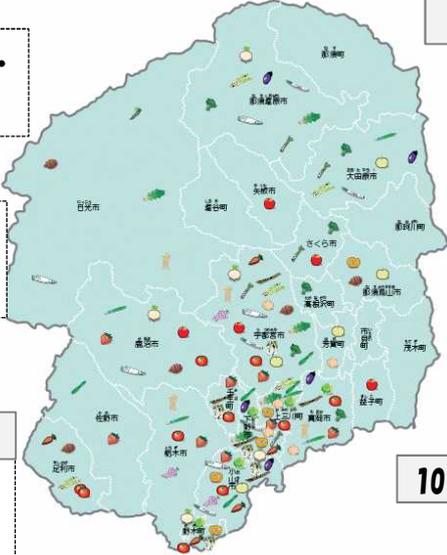
～学校給食週間～

(1月24日～28日)

栃木県では米や野菜・くだもの・畜産などいろいろなものが生産されています。全国に自慢できるものがたくさんあります。栃木県の農業産出額は、全国第9位（令和元年）です。



全国10位までの主要農産物を紹介します



1位 いちご・もやし・二条大麦・かんぴょう

2位 生乳・乳牛・にら・うど・こんにゃくいも

3位 そば

4位 日本なし・小豆
らっかせい（からつき）

5位 なす・六条大麦

6位 鶏卵・トマト・さといも・しゅんぎく

7位 ほうれんそう

8位 豚・アスパラガス・はくさい

9位 米・肉用牛・ごぼう・さやいんげん

10位 スイートコーン・にがうり

その他の農産物
3位：シクラメン（鉢）・鶏ふん 6位：洋ラン（切り花）・すぎ苗木
7位：洋ラン類（鉢） 8位：ばら（切り花）・りんどう
10位：きく（切り花）・花木類（鉢）

「令和3年度版 栃木県農業白書」 参照



給食週間中は、栃木県産の食材を中心とした献立にしました。献立を通して、私たちが住んでいる宇都宮市、そして栃木県の農業・自然・産業などについて関心と理解を深めるきっかけとなれば幸いです。



1月24日（月）
 麦入りごはん 牛乳
 冬野菜カレー 海藻サラダ
 いちごのムース
 県産いちごピューレを使用したほんのり甘いムースです。

1月25日（火）
 バターロール 牛乳 魚のクレソンソースかけ
 イタリアンドレッシングサラダ お米のスープ
 河内産のクレソンを使った特製ソースです。
 お米をスープの具材として使います。

1月26日（水）
 わかめごはん 牛乳
 揚げ餃子 春雨サラダ
 豚汁 ガトーショコラ
 3年3組のみなさんのリクエスト給食です。栃木県産の豚肉・にら入りの餃子です。



1月27日（木）
 麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬け焼き
 おひたし ちゃんこ鍋
 県産の野菜（春菊・ねぎ・ごぼうなど）たっぷりのちゃんこ鍋です。

1月28日（金）
 麦入りごはん 牛乳 さといものコロッケ
 もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁
 ゆずゼリー
 宮っ子ランチ 冬 ～黄ぶなランチ～です。