



食育だより



2022年10月

河内中学校



収穫の秋・スポーツの秋

「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」開催にあたり、大会実行委員会では、アスリートに必要なエネルギー量や衛生管理等に配慮したメニューを集めたレシピ集を作成しました。栃木県産の食材や郷土料理等をふんだんに盛り込んだメニューが掲載されていて、「とちぎらしさ」を食事で感じることができるレシピ集です。家庭料理でも取り入れやすいメニューにもなっています。ぜひ、ご活用ください。学校給食では、このレシピ集の中から3つのテーマの国体メニューを実施します。



10月3日・・・The 勝負メシ！試合前にオススメメニュー
 10月4日・・・疲れた時に！ストレス回復メニュー
 10月6日・・・持久力をアシストする！鉄補給メニュー



栃木県の HP に載っています。
ぜひ、ご覧ください。

おいしくいただきました

栃木県養殖漁業協同組合より、「鮎の甘露煮（9月9日）」と「ヤシオマスのたまり醤油焼き（9月16日）」を無償で提供していただきました。ごちそうさまでした。



生徒の感想・・・「鮎の甘露煮」

○身も骨も柔らかくて、みんなが食べやすいように作ってありご飯がとてもすすみました。
 ○まだ知らない郷土料理の味が知れて良かった。
 ○中身が柔らかくおいしかった。
 ○鮎の塩焼き以外の料理は初めて食べました。



生徒の感想・・・「ヤシオマスのたまり醤油焼き」

○アブラがのっていてアブラの甘みを感じた。
 ○ヤシオマスの限らない可能性を感じました。
 ○とても肉厚で臭みがなく食べ応えがありました。
 ○とてもおいしいのでごはんを食べた時にマッチして、ごはんが進みました。



給食の時には、県農政部が製作した DVD を視聴し、
栃木県の鮎とヤシオマスについて学びました。

◇長ネギについて・・・10月から社会福祉法人みゆきの杜さんが育てた無農薬の長ネギを使用します。
 ◇10月28日「栃木県産生乳仕立ヨーグルト」・・・栃木県牛乳普及協会から、無償提供されるものです。