

スクールランチ

(給食だより) NO.7

R4.11.8 (清原中学校)

11月24日は、「いい日本食」とかけて「和食の日」になっています。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。この機会に和食について考えてみましょう。

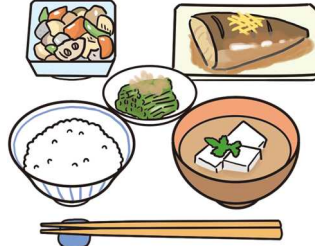


多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。このため、海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

健康的な食生活を 支える食事



ご飯を中心に、汁もの、そしておかずは、魚や大豆製品、野菜をたくさん使い、栄養のバランスがとりやすいこと。また、動物由来の油脂があまり使われていないことが和食の特徴です。

自然の美しさ 季節の移ろい



和食は、食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りを楽しんだりする食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との 深いつながり



行事食は、健康や幸せを願い、季節や人生の節目で行われる行事で、家族や仲間の人と食べる食事です。共に食事をする事で、家族や人々のきずなを深めてきました。

SDGsと和食



和食には、保存食品や発酵食品の活用など、食べ物をむだにしない工夫があります。さらに、地産地消や旬を料理に活かすなどの、和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

弱点は食塩



日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうまみや酢の酸味など、和食の調理の知恵を活かし、薄味を心がけながら、素材そのものの味をよく味わいましょう。

リクエスト給食を実施しています！

先月の「スクールランチ」でお伝えした、給食のリクエストランキングの3位から6位までのメニューを、11月に実施しています。残る1位と2位のメニューは、1月に実施する『学校給食週間(1月24日～)』の期間中に出す予定なので、楽しみにしてください。

- 3位 鶏肉のから揚げ(11月4日)、ビーフカレー(11月7日)
- 4位 豆乳みそスープのつけめん(11月22日)←ラーメンというリクエスト
- 5位 わかめごはん(11月9日)
- 6位 フルーツポンチ(11月18日)

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

1位 揚げパン
2位 アイス





宮っ子ランチ～秋～ 船頭鍋ランチ



11月17日（木）の献立

〇献立紹介〇

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸（★）がつくられてたいへん賑わいました。年貢米を江戸に送るなど、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。

〔モロのから揚げ〕

しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけてから、揚げています。海なし県の栃木県では、保存性の高いモロ（サメ）が貴重な海の鮮魚として昔から利用されてきました。

〔切り干し大根のボン酢あえ〕

切り干し大根、ほうれん草、にんじんを白ごま、ボン酢、しょうゆ、ごま油で和えています。切り干し大根は、大根を細く切って天日で干したもので、江戸時代から食べられてきた保存食です。

〔梨（にっこり）〕

宇都宮市、芳賀町、大田原市を中心に、県内全域で生産されている梨。幸水や豊水をはじめ、栃木県のオリジナル品種「にっこり」など多彩な品種が栽培されています。

〔牛乳〕

栃木県では、特に那須地域で酪農が盛んなため、生乳生産量は、北海道に次いで全国第2位です。牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。

〔ご飯（新米）〕

お米は、宇都宮産100%のコシヒカリを使用しています。麦を混ぜずにお米だけで炊き上げています。新米のおいしさを味わいながら食べてください。

〔鬼怒の船頭鍋〕

秋鮭や白菜、大根、ねぎ、にんじん、里いも、ごぼう、豆腐、しいたけ、油揚げなどの多くの食材が入った、みそ味の汁物です。江戸時代、鬼怒川を行き交う船は、100俵以上の米を運ぶ強力な運送手段でした。その船を操る船頭さんたちが、地元の食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を「鬼怒の船頭鍋愛好会（現在の鬼怒の船頭鍋保存会）」によって復元したものです。

★河岸とは川岸に立つ市場のことを差し、現代の言葉に当てはめると「魚市場」となります。

※ 生産量の順位は、平成29年度現在のデータです。



お弁当の日の実施について

☆ **12月1日（木）は、お弁当の日です。**

12月1日のお弁当の日までには計画カードを作成し、自分のできることを見つけて、ぜひお弁当作りに取り組みましょう！！

また、当日は、お弁当を持参することも忘れないようにしましょう。





もぐもぐだより(食育だより)

宇都宮市教育委員会 令和4年度 第2号



食に対する関心や、感謝の気持ちを持って〇だよ。

主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを

国の「令和3年度食育に関する意識調査」において、20歳代、30歳代の若い世代では「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」の割合が、29.8%という結果でした。子どもの頃からの食習慣は将来の健康に大きな影響を与えることになりますので、小中学生の頃から正しい食習慣を身に付けることが大切です。健康なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。また、食事に関心を持ち、何を選んで、どのように食べたらよいのかを考えて食べることが大切です。

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事を食べて、健康に過ごせるようにしましょう。



主食：ご飯やパン、麺などの穀類で、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



主菜：肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。



副菜：野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の調子を整えます。

「お弁当の日」を通して食育を！

本市では、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心などを育むために、毎年10月以降に、親子で共に食事について考える「お弁当の日」を実施しています。今年度は、全ての学校が「お弁当の日」を必ず1回実施しますが、実情に応じて「お弁当の日」を複数回設定する学校もありますので、実施日や取組方法等については、各学校から配布される通知で確認いただき、御理解と御協力をお願いします。

◎ 発達段階ごとの目標 ◎

【小学1・2年】

家族と一緒に、お弁当に入れるものを考え、買い物に行きましょう。

【小学3・4年】

家族と一緒に、お弁当の中身を考え、必要な食べ物を選んでみましょう。

【小学5・6年】

家族と一緒に、バランスのよい献立を考え、必要な食材を買って、お弁当を作りましょう。

【中学1～3年】

自分の身体を考え、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作ってみましょう。

「第17回うつのみや食育フェア」を開催します。



【日時】 令和4年11月13日(日)午前10時～午後3時

【場所】 宇都宮城址公園

【ステージイベント主なプログラム】

- ・宇都宮大学×たいらや×市による共同開発弁当完成発表
- ・食を楽しみながら学ぶ、短編動画集の放映

※サテライトイベント

○親子で学び楽しむ にっこり梨の収穫体験

令和4年11月3日(祝日・木曜日) 山口果樹園

(定員に達しましたので、募集を締め切りました)

○宇都宮市農林業祭

令和4年11月20日(日) 道の駅うつのみやろまんちっく村

食育フェアと宇都宮市農林業祭に両日参加した先着

300名にお米(2合)をプレゼント!!

【交通のご案内】

◇来場者駐車場はありませんので、公共交通機関や市内循環バスきぶな等をご利用ください。

※きぶなバスをご利用される方は、食育フェアのリーフレット(10月下旬頃から各地区市民センターや図書館などの市の施設で配布予定)に印刷されている無料乗車券(コピー可)を切り取り、降車時にバスの運転手にお渡しいただくと無料で乗車できます。



リーフレットは、左のQRコードからダウンロードできます。

給食で
愉快だ
宇都宮



本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>