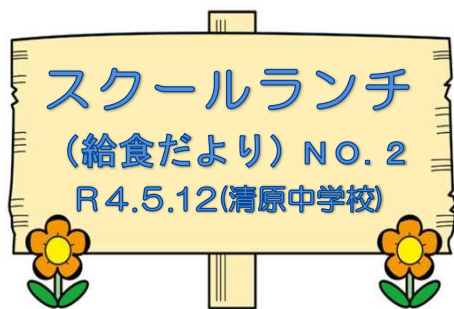




みんなで協力して、給食の準備をしよう！

木々の緑がまぶしい5月。新学期が始まり、約1か月が経ちました。新しい学年や学校生活に、少しずつ慣れてきたところでしょうか。給食の時間も、給食当番を中心として、スムーズに準備できるようにしましょう。食べる時間が増えると、じっくり味わって食べることができますね。

給食用のパンについて

宇都宮市の学校給食では、地元でとれた農産物を地元でおいしく食べる「地産地消」を推進しています。このため、宇都宮市内でとれた農産物を給食の食材として優先的に使うようにしており、ご飯は全て宇都宮市産の米を使用しています。

今年度からは、更に地産地消に力を入れるため、学校給食で提供するパンは全て、宇都宮市産の小麦を100%使用して作った“宇都宮市産小麦パン”になります。

《学校給食で地産地消を推進する目的》

- 地域の自然や文化への理解を深め、郷土への愛情を育む。
- 食材を通じて産業等に関する理解を深めるとともに、それらの生産等に携わる者の努力や食への感謝の念を育む。
- 新鮮で安全な食を通して、生涯にわたり心豊かで健康な生活の基礎を培う。

宇都宮市産小麦パンってどんなパン？

清原中は、基本的に
金曜日がパンの日です。



宇都宮市産の小麦を100%使用して作ったパンです。これまでと同じように、コッペパンや食パンなどで提供します。

栃木県は、関東ローム層を「黒ボク土」がおい水はけがよく、また、冬の日照時間が長いので麦づくりに適した地域です。このため、私たちの住む「宇都宮市」でも、小麦がつくられています。宇都宮市産小麦パンに使われる小麦は、グルテンの量や質がパンを作るのに適している「ゆめかおり」という品種です。

パンについて知ろう！

エネルギー源
になるよ!!

パンの栄養価

(食パン1枚60g当たり)

エネルギー量	158kcal
たんぱく質	5.6g
炭水化物	28g
ビタミンB ₁	0.04mg
ビタミンB ₂	0.02mg
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.8g

パンは、炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として適した食べ物です。またビタミンB₁、B₂も多く含まれています。食べる時はハムなどの肉類、卵やチーズ、牛乳、野菜などをあわせてとると栄養バランスがよくなります。



パンがふっくらとふくらむのは、酵母菌の働きによります。酵母菌は保温すると発酵して、生地の中の糖分を栄養にし、炭酸ガスとアルコールをつくり出します。炭酸ガスが生地を押し広げて、アルコールで香りがつけられます。



5月24日(火)の献立紹介

～〔春〕春野菜ランチ～

自然のめぐみキラキラ献立



献立内容

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。5月24日の給食で食べる春のメニューは、「自然のめぐみキラキラ献立」です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富な上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。

「豚肉と宮野菜いため」

今の時期、宇都宮市でたくさん採れるトマトとアスパラガスをみなさんにおいしく食べてもらうために考えた料理です。トマトは、ヨーロッパで「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜です。

「かんぴょうのごま酢和え」

栃木県を代表する特産品であるかんぴょうを使ったごま酢和えは、宇都宮で昔から食べられてきた郷土料理です。給食のごま酢和えには、かんぴょう、にんじん、キャベツ、コーンが使われていて、お酢の酸味で食欲が出る和え物です。栃木県のかんぴょうの生産量は全国第1位です。かんぴょうの食感を確かめながら食べてみましょう。

「ミルクプリンいちごソース」

使われているいちごは、全国でも有名な栃木の農産物の一つです。栃木県は、過去50年以上も日本一のいちご生産量を誇る「いちご王国」です。以前は、「女峰」という品種が多かったのですが、現在は「とちおとめ」という、皮がしっかりしていて甘味の強い物が多く作られています。「いちごソース」には、宇都宮産の「とちおとめ」が使われています。



「和食」は日本人の伝統的な食文化です。この和食の基本にあるのは「だし」であり、「だし」は日本人の日々の食生活において欠かせない物です。乾燥して、旨味が凝縮されたかつお節や昆布から旨味を抽出した「だし」は素材のおいしさを引き立ててくれます。

「春野菜のみそ汁」に使われているだしは、かつお節からとっただしです。旬の新玉ねぎや新じゃがいもと合わせて、「だし」の風味も楽しんでください。

地元で採れた栄養満点な食材をしっかり食べて、自然の恵みに感謝しましょう。

