



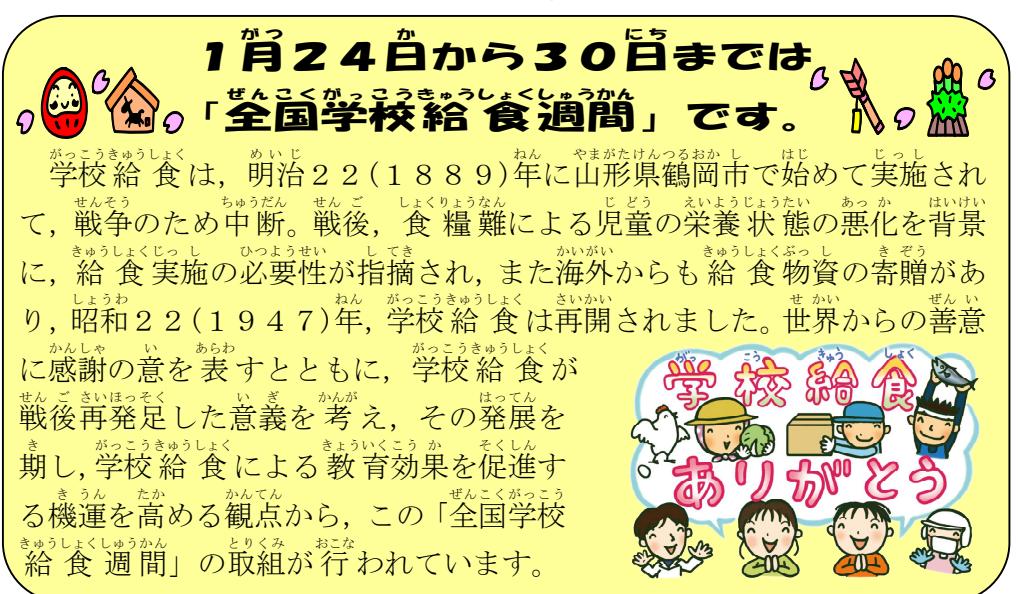
あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えるました。1年間を健康に過ごすためには、①バランスのとれた食事内容にする。②朝・昼・夕きちんと食べる。③できるだけ食事時間をきめて食べる。④よくかんで食べる。などの正しい食生活をすることが大切です。今年も健康づくり、がんばりましょう！

★1月20日(火)はおむすびの日です。(主食持参)★

※おかずは、「給食」が出ます！

主食の「おにぎり」を家庭からお持ちください。給食でおかずが出ますので、具を入れないでください。具が入ると、熱量やたんぱく質・塩分の取りすぎにつながる可能性があります。食塩とのりの使用はよいのですが、うす味でお願いします。



★1月26日(月)～30日(金)は明保小学校給食週間です★
明保小学校では、1月26日～30日の1週間を学校給食週間として、沖縄県うるま市と東京都渋谷区との交流献立や宮っこランチ(宇都宮市内統一献立)を実施します。また、栃木県や宇都宮市内の農産物を使用した料理を給食に取り入れました。給食を通して、食の大切さを見直す機会にしていただければと思います。

26日(月)…・・・栃木県の味「すいとん汁」

栃木県のすいとんの特徴は、大根・にんじん・はくさい・しいたけ・さといもなどの季節の野菜と豚バラ肉と一緒に煮込んだみそ味の汁に、小麦粉と卵と水を混ぜて作ったすいとんを入れることです。給食では、米粉で作ったすいとんを入れます。

27日(火)…・・・地域産物利用献立

宮の原学校園地区内で収穫されたはくさいと教材農園で2年生が収穫したさつまいもを使ってコーンチャウダーを作ります。

28日(水)…・・・東京都渋谷区交流献立

令和6年10月18日に東京都渋谷区との大きな災害が起った時に、お互いに助け合う災害時相互協定を結びました。この機会に、学校給食でも交流を行うことになりました。渋谷区の学校で食べられている「ワンダフル給食」の人気料理「鶏肉のタイ風から揚げ」を実施します。お魚から作られる「ナンプラー(魚醤)」という調味料を使って味付けをしました。

29日(木)…・・・沖縄県うるま市交流献立

令和6年8月3日に沖縄県うるま市と友好都市になりました。経済・産業・観光・文化などで交流をしています。このたび、学校給食でも交流を行うことになりました。うるま市の郷土料理や特産物を使用した料理を通して食文化や食に係る歴史、地域の特性を学んでください。

30日(金)…・・・宮っこランチ(宇都宮市内統一献立)

「宮っこランチ」は、宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることができる献立を実施しています。冬のメニューは「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」です。