



食育だより



11月の給食目標

○地域の食材に感謝しよう

秋の深まる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食に関わる人たちに感謝の気持ちをもちましょう。

～10月は給食マナー月間でした～

給食委員会の児童による給食マナーに関する放送や、1年生に向けたお箸の持ち方の指導等を行いました。例年6月に実施していたお箸指導ですが、給食にも慣れ、配膳もスムーズになってきた1年生は、お箸の持ち方も上手に出来ている子がほとんどでした。給食委員会では、給食マナーをクイズ形式で放送しました。この機会に、ご家庭でも食器の正しい置き方や、お箸の持ち方など、食事の時に正しく出来ているか、ご確認くださいねと思います。



ご飯は左、汁は右！
きちんと盛りつけてきていますか？



☆今月の給食レシピ☆

鬼怒の船頭鍋



11月の宮っこランチで提供するレシピです。「宮っこランチ」とは、古くから伝わる宇都宮の歴史や食文化を感じることでできる、和食給食です。それぞれの季節に合わせ、年に4回提供する予定です。「鬼怒の船頭鍋」は、江戸へ物資を送る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される料理です。船頭鍋は「上り鍋」と「下り鍋」の2種類があり、上り鍋は川の流りに逆らい進む力が必要なため、腹持ちの良い小麦粉を使った味噌ベースの鍋、下り鍋は川の流りを利用して体力の消耗が少なく済むため、そばを使ったしょうゆベース鍋とされています。給食で提供するのみそ味の上り鍋です。地域に伝わる作り方を、給食用にアレンジしています。

《材料》 4人分

- ・ 鮭(角切り) 50g
- ・ 白菜 葉1枚分
- ・ ねぎ 10cm
- ・ さといも 2個
- ・ 人参 4cm
- ・ ごぼう 5cm
- ・ 大根 3cm
- ・ しいたけ 1個
- ・ 木綿豆腐 1/4丁
- ・ 油揚げ 1/2枚
- ・ うどん生地 80g

(給食ではほうとう麺を使用します)

●調味料

- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 酒 大さじ1
- ・ みそ 大さじ1と1/2
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ1
- ・ だしの素 小さじ2/3
- ・ サラダ油 適宜
- ・ 水 360ml
- ・ 七味唐辛子 お好みで

《作り方》

- ① 白菜は短冊切り、ねぎは斜めうす切り、里芋・人参・大根はいちょう切りにする。ごぼうは半月斜め切りにして水にさらしておく。豆腐は小さく角切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鮭とうどんは下茹でする。
- ③ 油でごぼう・人参・大根を加え炒める。
- ④ だしと水、里芋としいたけを加える。
- ⑤ 白菜を加えやわらかくなったら、しょうゆ・酒・鶏がらスープのもとを入れる。
- ⑥ みそを加え、鮭・ねぎ・油揚げを入れる。
- ⑦ 最後にうどんを加えたら完成。