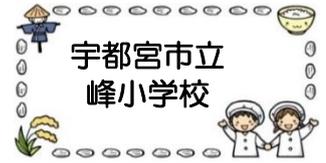




食育だより



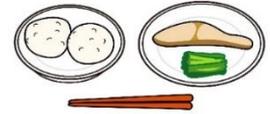
1月の給食目標

○感謝して食べよう

本格的に寒さが厳しい季節になりました。冬休みもあり、不規則な生活などで体調を崩しやすい時期です。1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

★1月22日～26日は全国学校給食週間です★

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。それから全国各地へと広がっていきました。その後、戦争により給食は一時中断されましたが、昭和21年12月24日に再開することができました。この日は多くの学校が冬休みの為、1か月遅れのこの時期に給食週間を設定しています。この日に合わせて、給食では栃木県の食材を使った献立や、他県の郷土料理などを提供します。



★今月の給食レシピ

もやしとにらのごまあえ

宮っ子ランチ冬メニューより

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮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。季節に合わせて年に4回行っています。1月23日に提供する、栃木県の特産品である「にら」を使用した和え物です。もやし、にら、にんじんの代わりに、いんげんやほうれん草など、食感や風味の違ういくつかの野菜を組み合わせてもおいしいです。

- 《ざいりょう》 4にんぶん
- ・もやし 200g (1ぶくろ)
 - ・にら 40g (1/2たば)
 - ・にんじん 40g (1/4ほん)
 - ・すりごま 12g (こさじ4)
 - ・さとう 5g (こさじ1と1/2)
 - ・しょうゆ 12g (こさじ2)

- 《作り方》
- ① にらは3cm、人参は千切りにする。
 - ② 鍋に水と人参をいれて火にかける。沸騰したらもやしを入れ、火が通ったらにらを入れてさっとゆでて水で冷却し、水気を切る。
 - ③ すりごま・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、②をあえる。

★おせち料理の意味や込められた願い

黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。



数の子

にんじんの卵はたくさんの数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。



えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。



こぶ巻き

よる「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。



きんとん

財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれています。

