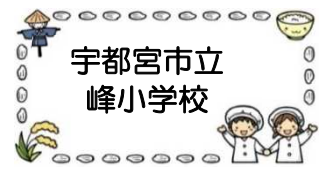




食育だより



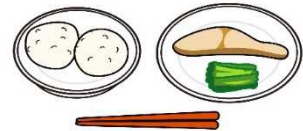
1月の給食目標

○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24日～30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24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。

《材料》 4人分

- ・もやし 200g (1袋)
- ・にら 40g (1/2束)
- ・にんじん 40g (1/4本)
- ・すりごま 12g (小さじ4)
- ・砂糖 5g (小さじ1と1/2)
- ・しょうゆ 12g (小さじ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。



～七草がゆ・春の七草～

さまざまな説がありますが、お正月に弱った胃をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七種類です。最近では、七草が入ったセットが売っているので、ぜひ試してみてください。



◎宇都宮市では、食に関する動画が配信されています。ぜひご覧ください。

① 食べて感謝を育む！お弁当の日の取組と小中学生が作ったお弁当の紹介

<https://youtu.be/mk9ZcpYbcfQ>

② 親子で学べる！食事のマナーとおいしい給食ができるまでの裏側の紹介

<https://youtu.be/ykLE3zeCsPs>

③ 食への関心を高める！中学生による生産者との交流や味噌づくりなどの紹介

<https://youtu.be/VP3xLxe6nTw>