



しょくいくだより



宇都宮市立新田小学校
令和5年度 第3号



だんだんと暑くなってきましたね。給食室の工事期間中のお弁当について、大変お世話になりました。給食室にエアコンが付き、食品の衛生的な取り扱い、調理員さんの体調管理、より一層安心・安全な給食提供をしております。お弁当についてこんな話を聞きました。「毎日お弁当を作ってくれてうれしいから毎日お弁当がいい！！」おうちの人が作ってくれたお弁当はとっても美味しく、うれしかったそうです。給食の再開を楽しみにしている子どもたちからも、たくさん声（リクエスト！）をかけてもらいました。ご協力ありがとうございました。



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防になります！

しっかり朝ごはんを食べることで熱中症予防になります！水分と水分以外の飲み物のイメージですが、食事をとることで、水分と水分以外にも塩分やカリウム、マグネシウム、鉄など汗で失われる栄養を補給できます。たとえば、ごはん（90 ml）焼魚（40 ml）おひたし（60 ml）みそ汁（150 ml）合わせて340 ml、プラス飲み物を飲んだとすると約500 mlほどの水分補給ができます。

あさ朝ごはんはバランスが大切

①～④をそろえましょう！

<p>①主食 ごはん、パン、めん類など</p> 	<p>②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など</p> 
<p>③副菜 野菜、果物など</p> 	<p>④汁物 みそ汁、スープ、など</p> 

たなばたものがたり ～七夕物語～

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫という娘がいました。年頃になった織姫は働き者の牛飼いの彦星と結婚しましたが、仲がよすぎて仕事をなまけるようになりました。これに怒った天帝（天の神様）が二人を川の兩岸に離しました。今度は悲しむばかりで働こうとしませんでした。そこで、仕事に励むことを条件に、七夕の日だけ再開することが許されました。こうして二人はまた働くようになり、年に一度の再開を楽しむようになりました。



現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり、七夕夏の野菜を供えたり、天の川や織姫がつむぐ糸にみたてたそうめんを食べるようになりました。

給食では7月7日に七夕献立を実施します！おたのしみに♪





宮っ子ランチ

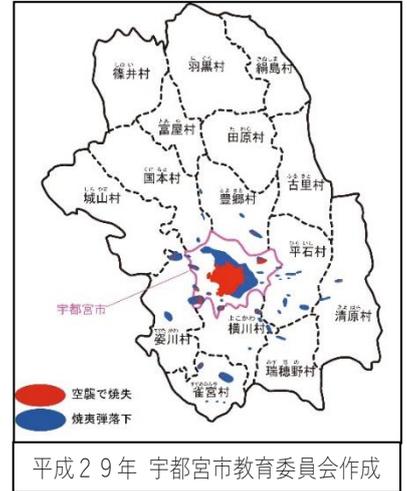


「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など
宇都宮のよさを知ることでできる給食です。7月13日(木)に、
夏の宮っ子ランチ「平和を願って大いちょう献立」が出ます。

* 去年の写真です。

宇都宮市は、太平洋戦争の末期(1945年)に米軍機により空襲を受けて、市街地の大半が焼失し多くの市民が亡くなりました。戦後も苦しい生活が続き、小学校での子どもたちの様子も「雨具も無く震えるムシロ小屋、一日わずか一食の学童」と伝えられるなど、衣・食・住が不足していました。しかし、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように家やお店などが建ち並ぶまでに発展しました。

戦時中や戦後の時期は、白米はとても貴重な食べ物で、ひえやあわなどの雑穀を食べたり、さつまいもやかぼちゃを混ぜたり、おかゆにして量を増やしたりしていました。



平成29年 宇都宮市教育委員会作成



シンボルロード
の大いちょう

「十六穀ご飯」には、麦・黒米・押麦・もちきび・もちあわ・胚芽米・アマランサス・うるちひえ・玄米胚芽・赤米・大豆・黒豆・小豆・はと麦・たかきび・もち米の16種類の雑穀が入っています。

また、宇都宮餃子は全国的にも有名ですが、戦時中、中国にいた陸軍の兵士たちが、終戦後に宇都宮に本場の餃子の味を持ち帰ってきたのが始まりといわれており、餃子に使われる豚肉・にら・にんにくなどの材料が全て地元で手に入ったことと、食糧不足の中でスタミナのつく食材が多く使われていたことから、人気が出て食べられるようになりました。

「大いちょう汁」は、宮っ子ランチのために新しく作られた料理です。空襲で黒こげになった旭町の大きちょうが翌春芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えとなりました。その「大いちょう」にちなんで、いちょうの形をしたかまぼこ、いちょう切りにしたにんじんや大根を入れた汁物です。他にも、「からしあえ」には宇都宮市でたくさん生産されている、もやしやきゅうりが使われています。また、全国第2位の生産量を誇る牛乳と、新緑をイメージした、夏から秋にかけて旬になるマスカットを使ったゼリーがデザートです。

栄養たっぷりの地元の食材でスタミナをつけて、いろいろなことにどんどん挑戦してみましよう。

