



雀宮地域学校園食育だより



宇都宮市立雀宮中学校
宇都宮市立雀宮中央小学校
宇都宮市立雀宮東小学校
宇都宮市立雀宮南小学校



11/1「雀宮の日」ちゅんちゅんランチ

昨年、雀宮の日が制定され今年度は、学校園統一で地元食材をたくさん使った「ちゅんちゅんランチ」を児童・生徒に提供しました。「ちゅんちゅんランチ」を紹介します。（裏面有り。）

ちゅんちゅんランチ ～11/1「雀宮の日」制定記念献立～



篠崎純子さん



篠崎昌子さん



寺内哲朗さん



吉津谷タカ子さん



篠崎文子さん



小島ミツイさん



丸山貞明さん

★献立★ ○さつまいもごはん ○牛乳 ○ちゅんちゅん餃子 ○磯辺あえ ○ちゅん鍋汁 ○梨

【雀宮地域学校園統一献立】

★梨

雀宮地域の西部、南北に位置する「針ヶ谷町」は、畑作農家や果樹・植木などの園芸農家があります。そのうち、16戸の農家で盛んに特産の梨の栽培が行われています。多く栽培されているのは、幸水や豊水、にっこりといった日本梨です。食物繊維が豊富で、便秘改善の効果があると言われています。天候不順で、今回は雀宮地区の梨は使うことができませんでしたが、梨も特産物の1つです。



★さつまいもご飯

米（コシヒカリ）

【生産者・篠崎純子さん
篠崎昌子さん】

宇都宮市では味がよく粘り気のある「コシヒカリ」が最も多く生産されています。米には、エネルギー源になる炭水化物が多く含まれます。



さつまいも【生産者・寺内哲朗さん】

さつまいもは、秋が旬です。さつまいもはエネルギー源になる糖質が多く含まれています。他にも食物繊維やビタミンCも豊富です。



★磯辺あえ

キャベツ【生産者・篠崎文子さん】

老化やガンを防ぐカロテンやビタミンC、胃腸の粘膜を修復して保護してくれるビタミンU（キャベジンと言われる成分）が含まれています。

人参【生産者・丸山貞明さん】

皮膚や粘膜を守る働きがあるビタミンAに変わるβカロテンが含まれていて、美肌や風邪予防に効果的です。



ちゅんた



ちゅんこ

★ちゅんちゅん餃子

玉ねぎ【生産者・小島ミツイさん】

血液をサラサラにしたり、胃の動きをよくしてくれます。

キャベツ【生産者・小島ミツイさん】

老化やガンを防ぐカロテンやビタミンC、胃腸の粘膜を修復して保護してくれるビタミンU（キャベジンと言われる成分）が含まれています。



にんにく【生産者・篠崎純子さん】

風邪予防になるスタミナ食材です。カビや細菌に対して殺菌効果もあります。

いつも 安心安全な

野菜をありがとうございます。

★ちゅん鍋汁

2010年に雀宮地域婦人会で考案された、豚汁にかんぴょうが入った鍋です。地域のイベントなどで、振る舞われている鍋でもあります。

かんぴょう【生産者・吉津谷タカ子さん】

ユウガオの実をひも状にむいて乾燥させたものです。栃木県の生産量は全国一位で90%以上を占めています。食物繊維が多く、低カロリーの健康食品です。

人参【生産者・丸山貞明さん】

皮膚や粘膜を守る働きがあるビタミンAに変わるβカロテンが含まれていて、美肌や風邪予防に効果的です。

大根【生産者・小島ミツイさん】

消化を助け、腸の動きを整えてくれる酵素が豊富です。また、ビタミンA、C、食物繊維も多く風邪予防、便秘解消に役立ちます。

ねぎ【生産者・小島ミツイさん】

風邪予防に効果のあるビタミンCやアリシンが多く含まれています。火を通すとトロリとした食感になります。

じゃがいも【生産者・小島ミツイさん】

じゃがいものビタミンCは熱に強く、煮ても焼いても壊れにくいのが特徴です。

★雀宮中学校

市民センター長 梅木勝彦様



生産者 吉津谷タカ子様

※中学校では、地域の方や生産者を招待して、給食試食会を行いました。

生産者 丸山照子様



生産者 篠崎純子様



生産者 小島ミツイ様

いつも、安心安全な野菜をありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

各校の様子

★雀宮東小学校



さつまいもってこんなに甘いんだね！



雀宮のうた Beautiful world～スズメノミヤを聴きながら、楽しく食べました。



ぎょうざに入っているかんぴょうがおいしい！

★雀宮中央小学校

さつまいもを入れて炊き込みました。



「ちゅんちゅんランチ」おいしいね！



雀宮の食材をたくさん使うことができました。

★雀宮南小学校

生産者の皆さんに感謝していただきます。



雀宮産の新鮮野菜はおいしいね。

今日は完食だ。



★「ちゅんちゅん餃子」ができるまで・・・の資料も、各クラスの指導資料として作成しました。
 地元雀宮産の野菜を使ったオリジナル餃子です。小学校は2個、中学校は3個です。にんにくの風味が香る
 美味しい餃子を揚げて、給食に提供しました。

ちゅんちゅん餃子ができるまで・・・

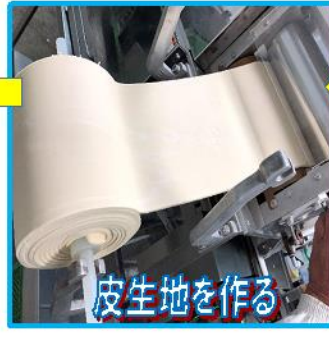
★宇都宮市では、餃子が市民に愛され、餃子の年間消費額調査で、毎年上位にランクインしています。宇都宮といえば餃子といわれるほど、全国でも有名になりました。宇都宮市内には、約300店以上の餃子のお店があります。
 宇都宮が、餃子の材料である小麦や白菜、ニラなどの産地であったため、餃子がよく作られるようになったともいわれています。
 「ちゅんちゅん餃子」は、地元雀宮産の玉ねぎ、キャベツ、にんにくを使って工場に頼んで作ってもらった、**オリジナル餃子**です。



玉ねぎ・キャベツの生産者
 : 雀宮生活改善クラブの
 小島ミツイさん



にんにくの生産者
 : 羽牛田青空市の
 篠崎純子さん



包装: ちゅんちゅん餃子の出来上がり!!

この度は、雀宮の日制定に伴い、ちゅんちゅんランチにご招待いただき本当にありがとうございました。地元野菜にこだわりぬいて、地元のものばかり使っていたいただき、心尽くしのメニューでした。ちゅん鍋汁の具の多さにも驚きました。そしてとても美味しかったです。今回のメニュー、故郷の味を思い出すようなほのぼのの感がありました。味付けもとても加減がよく、塩分控えめを常々気にかけている私としては最高でした。

そして、自分で作付けした食材がこうして地域の子供たちがすくすくと成長することに関わっているのだと思うと、生産意欲も増してきます。
 「雀宮の日」いろいろな思いで原点に立ち返らせていただけた一日でした。
 ありがとうございました。

※生産者の方からの手紙は途中、省略してありますが、ご紹介します。

★ちゅんちゅんランチと一緒に会食した中学校の生徒から、学校園を代表してお礼の手紙を生産者の方に差し上げました。

生産者の方より、お礼の手紙をいただきました。

★地元の食材をたくさん使う事で児童生徒が地場産物への理解を深め、生産者に感謝の気持ちを持って食べる事ができたようです。

また、地域農業の活性化につながれば嬉しいです。

11月1日の給食試食会、美味しく楽しく頂きました。また、みなさんからのお手紙を頂き、とても嬉しかったです。

「美味しいのは素材が良い」とか「新鮮だ」とか「野菜が苦手だったけど、今は美味しくなった」等など。お届けしている野菜にみなさんが、あれほど関心を持ってくれていることに、びっくりしたり、嬉しかったです。

体は食べるもので作られるわけです。育ち盛りのみなさんに、できるだけ農薬は使わず、安心して食べてもらえる野菜をこれからも頑張って作ります。