

しょくいくだより

教室掲示用



5月19日(木)の宮っ子ランチ (自然のめぐみキラキラ献立)

「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良さを知ることのできる給食です。

みなさんが給食で食べる春のメニューは、「自然のめぐみキラキラ献立」です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富な上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。

この献立の中にも、栃木県内で収穫された農作物が、ふんだんに使われています。

「豚肉と宮野菜いため」は、今の時期、宇都宮市でたくさん採れるトマトとアスパラガスをみなさんにおいしく食べてもらうために考えた料理です。トマトは、ヨーロッパで「トマトが赤くなる」とと医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜です。

また、「ミルクプリンいちごソース」に使われているいちごは、全国でも有名な栃木の農産物の一つです。栃木県は、過去50年以上も日本一のいちご生産量を誇る「いちご王国」です。以前は、「女峰」という品種が多かったのですが、現在は「とちおとめ」という、皮がしっかりしていて甘味の強いものが多く作られています。「いちごソース」には、宇都宮産の「とちおとめ」が使われています。



とちおとめ

いちごとともに、栃木県を代表する特産品であるかんぴょうを使ったごま酢あえは、宇都宮で昔から食べられてきた郷土料理です。かんぴょうの食感を確かめながら食べてみましょう。

「和食」は日本人の伝統的な食文化です。この和食の基本にあるのは「だし」であり、「だし」は日本人の日々の食生活において欠かせない物です。乾燥して、旨味が凝縮されたかつお節や昆布から旨味を抽出した「だし」は素材のおいしさを引き立ててくれます。「春野菜のみそ汁」に使われているだしは、かつお節からとっただしです。旬の新玉ねぎや新じゃがいもと合わせて、「だし」の風味も楽しんでください。

地元で採れた栄養満点な食材をしっかりと食べて、自然の恵みに感謝しましょう。



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA