



黄ぶなにちなんで健康になろう献立



○ 献立紹介

「昔天然痘が流行った時に、黄色いふなが市中心部の田川で釣れ、病人がその身を食べたところ治癒した。」という伝説にちなんで、病気除けとして黄ぶなの形をした物を毎年新年に神に供えるようになりました。

この献立は、黄ぶなにまつわる伝説と今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれていることを児童生徒に知らせるとともに、今年1年健康に過ごそうとする意欲をもたせる献立です。

【里いものコロッケ】

- ・ 宇都宮産の里いも、玉ねぎ、豚肉を使ったコロッケです。
- ・ 里いもは、縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜で、昔からよく食べられてきた食材です。じゃがいもとは違った里いものねっとりとした食感を楽しんでほしいと思います。
- ・ 宇都宮産のみそで下味をつけていますので、ソースをつけずにみその風味をよく味わいながら食べてください。

【もやしとにらのごまあえ】

- ・ もやし、にら、にんじんをすりごま、砂糖、しょうゆで味付けしています。
- ・ もやしは、豆類などの種を暗所で人工的に発芽させたものです。
- ・ 栃木県のもやしの生産量は、全国第1位です。
- ・ 栃木県のにらの生産量は、全国第2位です。宇都宮市でもたくさん栽培されています。

【ゆずゼリー】

- ・ 黄ぶなにちなんで、黄色のゆずを使用しています。
- ・ ゆずは、日本料理等の調味料として使われますが、子どもたちにもさわやかな香りと酸味を知ってもらうため、食べやすいゼリーにしました。
- ・ ふたのイラストは、平成30年度の宮の原中学校の3年生がデザインしました。

【牛乳】

- ・ 栃木県では、特に那須地域で酪農が盛んなため、生乳生産量は、北海道に次いで全国第2位です。
- ・ 牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。

【麦入りごはん】

- ・ お米は、宇都宮産100%のコシヒカリを使用しています。
- ・ 麦をまぜて食物繊維やビタミンをより摂取できるようにしています。

【かんぴょうの卵とじ汁（味噌仕立て）】

- ・ 宇都宮市の郷土料理です。
- ・ 栃木県のかんぴょうの生産量は全国1位で、かんぴょうを使った料理は、宇都宮市でも昔からよく食べられてきました。
- ・ 「かんぴょうの卵とじ汁」というと、かんぴょうを卵でとじた醤油仕立ての汁物を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、給食では、かんぴょう、卵、にんじん、ねぎ、小松菜を卵でとじた具だくさんの味噌仕立ての汁物にしました。
- ・ 黄ぶなの郷土玩具に使われている黄、赤、緑の色をした食材を使っています。



平成30年8月に行われた「ジュニア未来議会」の提案を受けて、宇都宮市で昔から食べられてきた郷土料理を子どもたちにもっと知ってもらいたいという思いを込めて「宮っ子ランチ」に取り入れています。

◎ 食器の並べ方（左にご飯、右に汁物）やお碗の持ち方、お箸の使い方などの食事マナーも大切です。