



8・9月給食たより

令和6年度
宇都宮市立豊郷中学校



夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。今年も暑い夏休みでしたが、まだ残暑が続きそうです。朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。



毎日を健康に過ごすためには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。
『早寝・早起き・朝ごはん』を習慣づけましょう。

習慣づけるためにできること



必要なものは
前日までに用意する。

遅くまでテレビや
スマートフォンを見ない。

目が覚めたら
朝の光を浴びる。

● 9月1日は「防災の日」です。

災害はいつ起こるかわかりません。防災の日を機会に防災について考え、できることから始めてみませんか。

ローリングストック

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

食品ロスにも配慮し、実施できると安心ですね。



ローリングストックのイメージ



トマト給食紹介・・・9月のトマト料理を紹介します。9月は益子町の名物料理「ビルマ汁」です。

| 【材料】4人分 | ビルマ汁 |
|---------|--------|
| トマト | 中4個 |
| なす | 4個 |
| さやいんげん | 8本 |
| じゃがいも | 中2個 |
| にんじん | 中1本 |
| たまねぎ | 大1個 |
| 豚ばら肉 | 200g |
| 鷹の爪 | 2～3本 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 和風だし | 大さじ1.5 |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| 塩 | 大さじ1 |

【作り方】

- ① なすは筋状に皮を引き一口大に切って水にさらす。
じゃがいも、たまねぎ、にんじんは皮をむき一口大に切る。
 - ② いんげんは三等分に切る。
 - ③ 鷹の爪は半分にちぎる。(辛味が苦手な人は調整してください。)
 - ④ 切った材料を鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れ、サラダ油、塩、和風だし、鷹の爪を入れ、水から煮込む。
 - ⑤ あくが出たらきれいに取り、野菜がやわらかくなったら最後にひと口大にしたトマトを加え、カレー粉を入れて煮る。
 - ⑥ 野菜から水分が出るので、味をこまめに確認しながら塩を加える。
- 🍅ビルマ汁は、太平洋戦争で益子町からビルマ(現材のミャンマー)に出征し、戦地で食べたスープが忘れられず、帰国後に手に入る食材で再現し、地域に広まったと言われています。



8月には「小松菜給食」も実施します！

8・9月は、市内の小中学校で小松菜給食も実施します。豊郷中学校では、8月29日に「小松菜の煮びたし」を実施します。カルシウムたっぷりのしゃきしゃきした小松菜がおいしい料理です。