



令和2年度

宇都宮市立豊郷中学校

まだまだ寒さが身に染みる気候ではありますが、暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。

今年は2月2日が「節分」です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味し、健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目になっています。「福は内！鬼は外！！」のフレーズでおなじみの豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。

年度末にさしかかり、卒業・進学ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

日本人に欠かせない大豆と大豆製品

大豆は、日本で昔から食べられてきており、この大豆を使用して様々な大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで、消化吸収されやすくなる食品もあります。大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫はことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



足りないものを補い合って・・・

大豆には、ご飯（米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具だくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



宇都宮の良さを伝えたい！ ～1月の献立より～

1月25日（月）から29日（金）は、豊郷中学校の学校給食週間でした。

給食が始まったところを再現した献立や、各地のご当地グルメを取り入れた献立、さらに宇都宮市統一献立『宮っ子ランチ』とさまざまな献立の1週間でした。「宮っ子ランチ」とは、私たちの住む宇都宮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のことです。今回は冬メニューで「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」で、麦入りご飯・里芋のクロック・もやしとニラのごまあえ・かんぴょうの卵とじ汁・ゆずゼリー・牛乳でした。

ご家庭でもぜひ作ってみてね！

「かんぴょうの卵とじ汁」レシピ

【材料・4人分】

かんぴょう（乾燥）	24g	卵	80g
ねぎ	60g	小松菜	40g
人参	40g	みそ	40g
かつお節	12g		
水	600cc		

【作り方】

- ① かんぴょうは洗って戻し、1cmくらいに切る。
- ② ねぎは小口切り、人参はいちょう切り、小松菜は2cmに切る。
- ③ 小松菜は下ゆでする。
- ④ かつお節でだしを取り、人参、かんぴょうを煮る。
- ⑤ だし汁で溶いたみそを加える。
- ⑥ とき卵を加える。
- ⑦ 最後に小松菜、ねぎを加える。



【かんぴょうの卵とじ汁】
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。栃木県で多く作られているかんぴょうも入った具だくさんの汁物です。



ゆずゼリーのふたには、黄ぶなとミヤリーちゃんのかわいいイラスト♡