

12月給食だより

令和7年度 宇都宮市立豊郷中学校

12月

師走（しわす） December

12月4日（木）はお弁当の日です。

10月のおにぎりの日に続き、12月4日（木）はお弁当の日です。

地域の食材を知り、お弁当に地域の食材を使用することは、地域学校園共通の目標ですが、中学校の目標は、「栄養バランスを考え自分で作る」です。寒くなってきたこの時期、早起きして自分で作るのは大変かと思いますが、保護者のみなさまのご支援とご協力をよろしくお願いします。



学校では、お弁当箱の中の体積の割合を、主食：主菜：副菜＝3：1：2と学習しました。多くの生徒から、「主菜が1は少ない！」という声を聞きました。成長期の中学生にとって、肉や魚をたくさん食べたい時期かもしれませんが、ごはんにもたんぱく質など含まれているので、これからのお弁当作りのために、3：1：2の割合を意識してください。



おはなし給食について・・・12月3日「竜宮城ふりかけ」



12月3日（水）に、おはなし給食を実施します。

今年は、図書委員と図書館司書小口先生おすすめの本「ナカスイ！海なし県の水産高校」（村崎なぎこ著 祥伝社）のシリーズの中から、ふりかけを実施します。

本には2種類のふりかけが登場しますが、給食は「和風」のふりかけにしました。本来は、那珂川の鮎を使った料理で、本文には『使うのは、ほぐし身の鮎、ワカメ、きくらげ、ざらめ、醤油、塩コショウ、ゴマ、ネギ、ゴマ油です。』となっていたのですが、大量調理では鮎の身をほぐして作る時間がないことから、栃木県民に好まれている「モロ」のほぐし身を使って作ります。また、わかめが焦げてしまう可能性があるため、わかめを小松菜に変更しました。

給食のレシピを紹介します。



材料	4人分
モロ	80g
乾燥きくらげ	4g
白ごま	小さじ4
小松菜	1/2株
ねぎ	25g
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
さとう	小さじ2
塩	適量
コショウ	適量
ごま油	小さじ1

作り方

- ① モロは加熱し、ほぐす。（加熱方法は、茹でる、蒸す、焼く、レンジでチンする、どれでも可）
- ② きくらげは水でもどして粗みじん切りにする。
- ③ 小松菜は下茹でし、水気をしぼり、5mm幅に切る。
- ④ ねぎは粗みじん切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、モロのほぐし身を入れて炒める。
- ⑥ ⑤にねぎと小松菜、きくらげを加えて炒め、調味料を加える。
- ⑦ 水分がなくなるまで炒めたら、出来上がり。

※分量は、大量調理の分量なので、調整してください。



朝ごはんを食べると体温が上がります！

朝ごはんには、眠っている間に下がった体温を上げる働きがあります。朝ごはんを食べて体温が上がることによって、脳や体が目覚めて、活発に動くことができたり、脳の働きがよくなったりします。外気が寒くなってきたこの時期は、寝ている間にさらに体温が下がるため、特にこの時期は朝ごはんをしっかり食べて、体温を上げて登校するようにしましょう。

