



# 食育だより



第10号 令和2年2月7日発行 豊郷北小学校

まだまだ寒さや乾燥が気になる時期です。みなさんは「三寒四温」という言葉を知っていますか？三寒四温とは冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう！

## 給食週間の取組

### 食事のマナーを学ぼうメニュー

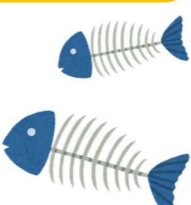
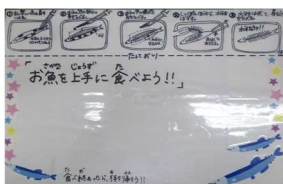
【メニュー】麦入りごはん・牛乳・さんまの塩焼き  
大豆と鶏肉の甘辛炒め・みそ汁



### さんまの骨の取り方が書いてあるランチョンマットを用意しました！



ランチョンマットのさんまの骨の取り方を見ながら、上手に外していました。またお箸の持ち方がきちんとできる児童が増えてきました。



毎年行っているので「去年よりできた～」という児童が多かったです！



※裏面の宇都宮市教育委員会発行の「もぐもぐだより」もご覧ください。

## 季節の変わり目 節分メニュー



節分は、季節の変わり目のことで本来は年に4回ありましたが、今では、立春の前日のみをさすようになりました。豆まきは、邪気や災難を鬼に見立てて、炒った大豆をまいてはらう行事です。また、いわしの頭をヒイラギの枝に挿して戸口や軒下に飾る風習もあります。これは、やいかがしといい、いわしの匂いとヒイラギのとげが鬼を追い払うと言われています。



## 宇都宮市の郷土料理

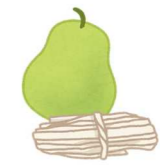
栃木県の特産物であるかんぴょうを使ったみそ仕立ての卵とじ汁です。宮っ子ランチ給食でも提供した「かんぴょうの卵とじ汁」のレシピを紹介します！

かんぴょうはどんな野菜とも相性が良いので、他の野菜に変えても美味しく作れます！

| 【材料 4人分】  | (切り方)         |
|-----------|---------------|
| かんぴょう(乾燥) | 24g (1cm)     |
| ねぎ        | 1本 (小口切り)     |
| 卵         | 1~2個          |
| にんじん      | 1/4本 (いちょう切り) |
| 小松菜       | 1株 (2cm)      |
| かつお節      | 12g           |
| 味噌        | 大さじ2          |
| 水         | 600cc         |

### 【作り方】

- ① 小松菜を下茹でする。
- ② かつお節でだしをとり、にんじん・かんぴょうを煮る。
- ③ だし汁でといた味噌を入れる。
- ④ 溶き卵を加える。
- ⑤ 最後に小松菜・ねぎを入れたら完成。



溶き卵を鍋に入れる際は、汁の温度を十分上げてから少しずつ流し入れると、ふわふわに仕上がります！



栃木県の郷土料理といえば「しもつかれ」です。2月10日に給食で提供するのでぜひ食べてみましょう！給食では、鮭の頭ではなく食べやすいように鮭の切り身を使います。

## 1月分学校給食野菜 産地報告

|     |      |        |     |      |
|-----|------|--------|-----|------|
| 北海道 | たまねぎ | じゃがいも  | 静岡県 | セロリ  |
| 茨城県 | にんじん | チンゲンサイ | 愛知県 | キャベツ |
| 千葉県 | にんじん | キャベツ   | 宮崎県 | きゅうり |
| 栃木県 | にんじん | ごぼう    | 宇都宮 | もやし  |
|     |      | トマト    |     |      |

お問合せは学校、または栄養士 野澤まで御連絡ください。

地産地消 野菜 ねぎ・はくさい・だいこん・さといも・にんじん

## 給食食材の放射性物質検査結果

北海道で収穫された「たまねぎ」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

