～〔春〕春野菜ランチ ～

自然のめぐみキラキラ献立

○　献立紹介

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し，鬼怒川，田川，釜川，姿川などの河川が流れており，水資源が豊富な上，肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど，農作物が豊富に作られていることを知るとともに，自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。

〔豚肉と宮野菜いため〕
- 「宮っ子ランチ」のために考えた料理です。
- 豚もも肉を油で炒め，ななめ切りにしたアスパラガスと角切りのトマトを合わせて玉ねぎソースをかけて加熱します。
- 玉ねぎソースは，玉ねぎとにんにくをおろし，しょうゆと酢を混ぜ合わせたもので，宇都宮の人たちに好まれる味付けです。
- 宇都宮市のトマトはビニルハウスを活用しながら，年間を通して栽培されていますが，３～５月が最盛期です。
- 春のトマトは，栄養が豊富で，甘みが強く，おいしいと言われています。

〔かんぴょうのごま酢あえ〕
宇都宮市の郷土料理
- かんぴょう，にんじん，キャベツ，コーンのごま酢あえです。お酢の酸味で食欲が出るあえ物です。
- かんぴょうは，ユウガオの実を細長くむいて乾燥させた物で，食物繊維やカルシウムが豊富な食べ物です。
- 栃木県のかんぴょうの生産量は

〔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。

〔麦入りご飯〕
- お米は，宇都宮産１００％のコシヒカリを使用しています。
- 麦を混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。

〔春野菜のみそ汁〕
- にら，旬の新玉ねぎ，新じゃがいもを入れたみそ汁で，だしのうまみも感じられる一品です。
- 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生産されていて，ビニルハウスで一年中栽培されています。
- にらは，古くから薬草として利用されてきましたが，明治時代から野菜として食べられるようになりました。
- 春から初夏に出回る新玉ねぎや新じゃがいもは，通常手に入るものよりもやわらかく，甘味が強いです。

※　生産量の順位は，平成２９年度現在のデータです。

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

◎ 食器の並べ方（左にご飯，右に汁物）やお椀の持ち方，お箸の使い方などの食事マナーも御指導ください。

～〔春〕春野菜ランチ ～

自然のめぐみキラキラ献立

みなさんが給食で食べる春のメニューは，「自然のめぐみキラキラ献立」です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し，鬼怒川，田川，釜川，姿川などの河川が流れており，水資源が豊富な上，肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど，農作物が豊富に作られています。

この献立の中にも，栃木県内で収穫された農作物が，ふんだんに使われています。

「豚肉と宮野菜いため」は，今の時期，宇都宮市でたくさん採れるトマトとアスパラガスをみなさんにおいしく食べてもらうために考えた料理です。トマトは，ヨーロッパで「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど，健康によい野菜です。

栃木県を代表する特産品であるかんぴょうを使ったごま酢あえは，宇都宮で昔から食べられてきた郷土料理です。かんぴょうの食感を確かめながら食べてみましょう。

「和食」は日本人の伝統的な食文化です。この和食の基本にあるのは「だし」であり，「だし」は日本人の日々の食生活において欠かせない物です。乾燥して，旨味が凝縮されたかつお節や昆布から旨味を抽出した「だし」は素材のおいしさを引き立ててくれます。「春野菜のみそ汁」に使われているだしは，かつお節からとっただしです。旬の新玉ねぎや新じゃがいもと合わせんでください。

地元で採れた栄養満点な食材をしっかり食べて，自然の恵みに感謝しましょう。

給食で愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

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。