

# 食育だより



令和 7 年  
1月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立陽東小学校

新年になりました。1月はおせちやお雑煮、鏡開きなど、日本の食文化がいろいろあります。意味などを知り、食文化に触れてみましょう。また、今月の26～30日は全国学校給食週間です。給食委員会が中心となり、様々な活動を予定しています。給食では世界の料理を提供します。楽しみにしててください。

## 1月26～30日は全国学校給食週間です

世界の料理を  
食べよう！

### 1月26日 中国「チャーハン」

給食週間1日目は中国料理です。フランス料理、トルコ料理と並び世界3大料理のひとつとされ、地域ごとに生まれた料理の総称です。中国料理の中にも4大料理があり、唐辛子や香辛料をふんだんに使用した四川料理、フカヒレなど高級食材を使用する広東料理、海の幸が豊富に使用される上海料理、宮廷料理なども含まれる北京料理があります。給食ではチャーハンをはじめとする中華料理を提供します。



### 1月28日 アメリカ「ハンバーガー」

3日目はアメリカ料理です。先住民の食生活をベースに様々な国の移民が技術や文化を持ち込み、多様性のある国へと変化しました。そのため、主食はパンやパスタ、お米やじゃがいもなど様々です。また、ハンバーガーやピザといった、主食と主菜を兼ねたような食事が多いことも特徴です。給食ではハンバーグ、目玉焼き、ポイルキャベツを挟むハンバーガーを提供します。



### 1月30日 日本「宮っ子ランチ」

最終日は日本料理で、宇都宮市の宮っ子ランチの「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」です。宇都宮では昔、天然痘が流行した時に、病人が黄色いフナを食べたところ治ったという伝説があります。



### 1月27日 韓国「ヤンニョムチキン」

2日目は韓国料理です。韓国の食器は日本と異なり、銀色の食器を使用します。これは昔、王族が食事をする際に毒が入っていないかを確認するために、毒に反応して色が変わる銀食器を使用していた名残です。今では一般に普及され銀よりも扱いやすいステンレス製の食器が使われています。給食ではヤンニョムチキンをはじめとする韓国料理を提供します。



### 1月29日 イタリア「チキンピカタ」

4日目はイタリア料理です。イタリアはヨーロッパ南部の地中海に面した国です。農業が盛んで、特にトマトの収穫量は世界でも上位です。そのためトマトを使用した料理が多く、ピザやパスタにも使用されます。郷土料理は他にもあり、給食で提供するピカタは肉や魚に小麦粉をまぶし、卵液にからめて焼いた料理です。チーズやカレー粉などを加えて味に変化をつけることもできます。



黄ぶなは今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれていることを知っていますか？黄ぶな伝説にならって、給食では1年健康に過ごすことのできるように栃木県の名産などを使用した献立になっています。

きゅうしょく

# 給食ができるまで



みんながいつも食べている給食は  
どうやって調理されているんだろう？

やさい じゅんび  
・野菜の準備



やさい せんぶ  
野菜は全部で  
76kg！



やさい あら かわ き  
野菜を洗って皮をむいて、切るよ

おお せつさいき つか き  
大きな切裁機も使って切るよ

## ゆでやさい



かま やさい い ゆ  
釜に野菜を入れて茹でるよ



みず き れいそうこ ひ  
水を切って冷蔵庫で冷やすよ



ドレッシングを入れて味を調えるよ

## カレー



くさい いた  
具材を炒めるよ



みず くわ え に こ  
水を加えて煮込むよ



カレールーを入れて味を調えるよ



ごはん た  
ご飯が炊けた！



しょうき じゅんび ばんたん  
食器の準備も万端！



みんなに届けるよ！



できあがり

～こんだて～  
ごぼうカレー  
ぎゅうにゅう  
ゆでやさい  
とうにゅうパンナコッタ



きゅうしょく

## 給食クイズ



Q1 うつのみやし しょうひりょう ぜんこく なんい  
宇都宮市のぎょうざの消費量は全国で何位でしょう？

Q2 せち はい たいまこ よ  
お節に入っている、ニシンの卵は「〇〇〇〇」と呼ばれているでしょう？

Q3 とくゆう からだ  
しょうが特有の「ジンゲロール」は体にどんなはたらきがあるでしょう？

こた こんげつ きゅうしょく ひょう ひとくち み  
答えは今月の給食 もりつけ表 & 一口メモを見てね！

