

5

「ふるさとの恵みと先人の知恵が いっぱいメニュー」(栃木市)



- にらごはん
- 牛乳
- 豚肉のごまみそ焼き
- えび大根
- かんぴょうの卵とし
- とち介いちごゼリー

栄養価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー…………… 717kcal
- たんぱく質…………… 29.0g
- 脂質…………… 23.1g
- カルシウム…………… 350mg
- 鉄…………… 2.1mg
- 塩分…………… 2.9g
- 食物繊維…………… 4.3g



栃木市マスコットキャラクター
「とち介」

給食では、にら・ぶた肉・いちごなど、
栃木市産食材を使ったとち介ランチを提
供し、食育を推進しているよ。

★給食レシピ★

えび大根

えび大根は、栃木市を含む県南の渡良瀬川流域の郷
土料理です。えびのだしがだいこんにしみた、おいし
い煮物です。

一 材 料 (約4人分)

- だいこん…………… 10cm
- 川えび…………… 40g
(またはさくらえび 1 / 3カップ)
- 砂糖…………… 大さじ1
- 酒…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 水…………… 160CC

● 作り方 ●

- ① だいこんは皮をむき、厚さ2cmの輪切りまたは半月切
りにし、さっと下ゆでします。(米のとぎ汁があれば、
それでゆでます。)
- ② 鍋に、だいこん、川えび、水と調味料を入れ、だいこ
んに味がしみるまで煮ます。

※川えびの漁獲量は少ないため、さくらえび(素干し)で
代用できます。



にらごはん

－ 材 料 － (約4人分)

- ごはん…………… 茶碗4杯
- にら…………… 4本
- いりご菜めしの素…… 小さじ4

● 作り方 ●

- ① にらは下ゆでして、1cm幅に切り、水気を切っておきます。
- ② ご飯に①といりご菜めしの素を加え、混ぜます。

栃木市内の大平・都賀・西方地域は、にらの栽培が盛んです。栄養豊富なにらを使ったにらごはんは、子どもたちにも人気です。

豚肉のごまみそ焼き

－ 材 料 － (約4人分)

- ぶたロース切身…… 50g×4切
- 白みそ…………… 大さじ1
- A 砂糖…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 白いりごま…………… 大さじ1/2

● 作り方 ●

- ① Aの調味料をよく混ぜます。
- ② ①にぶた肉を漬込みます。
- ③ ぶた肉を鉄板に並べ、上に白いりごまをふり、オーブンで焼きます。



市内の畜産農家が、米などを混ぜたエサを与え、大切に育てた豚を使った料理です。みそに漬込むことで肉がやわらかく仕上がります。

～えび大根について～

寒くなると、川や沼の岸辺の草が枯れ、えびが寒さをしのぐ場所がなくなってきました。そこで、草の代わりとして笹を川や沼に入れておき、えびが笹に身をよせたところを網ですくって獲っていました。それを冬が旬の大根と煮付けたのがえび大根です。お祭りのときに親戚が集まって、えび大根などのごちそうを食べながらお祝いしました。



栄養教諭からのメッセージ ～学校給食での取り組み～

食育は、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるため、学校における食育の推進には、学校教育活動全体で取り組むことが大切です。

そこで栃木市では、市のマスコットキャラクターにちなみ、「と…栃木市の」、「ち…地域の宝」、「す…素晴らしい食材で」、「け…健康になろう」をテーマに、市内の農産物を使った給食「とち介ランチ」を提供しています。

とち介ランチの日の給食時には、栄養教諭・学校栄養職員が生産者取材し作成した資料をもとに、全小中学校で、学級担任から児童生徒へ、その栽培の様子や生産者からのメッセージなどを読み聞かせするとともに、お便りを各家庭に配布しています。また、資料には、関連する教科や単元も示し、教科等の指導にも活用できるようにしています。

学校給食は、家庭や地域と連携し、「生きた教材」として、子どもたちの食育推進における重要な役割を果たしています。