



下野市

食育だより



令和7年3月発行
下野市教育委員会



下野市では「下野市食育・地産地消推進計画」の下、市内学校と健康増進課、農政課、教育総務課、学校教育課が連携しながら様々な取組を実施しています。「食育だより31号」では、学校給食における行事食や郷土食に関する取組とそのレシピ等を紹介します。



行事食や郷土食に関する取組

日本には、旬の食材を生かした行事食や、各地の特産物や地元の農産物を活用した郷土食が古くから伝わっています。児童生徒の皆さんが、行事食や郷土食に関心を持ち、そのよさを守り伝えていこうとする思いをもてるよう、行事食や郷土食を計画的に提供しています。



給食週間の献立「日本各地の郷土食」を紹介します

1月20日から24日は、学校給食週間でした。毎日、日本各地の郷土料理や地方の産物を使った料理で【日本の味めぐり】をしました。詳しくは1月の給食献立予定表をご覧ください。

岡山県



さわらのこうご寿司

そすり鍋

北海道



スープカレー

岐阜県



赤かぶご飯

すったて汁

大阪府



お好み焼き風
チーズトースト

肉すい

佐賀県



いかいり
かけあえ

いりやき

令和6年度の給食献立の中から 2品メニューをご紹介します

給食週間「大阪府の献立」から【お好み焼き風トースト】



ソースの香りが食欲をそそります。市販の千切りキャベツを使っても手軽に作れます！

材料	(4人分)
食パン(6枚切)	4枚
サラダ油	4g
キャベツ	100g
お好みソース	24g
シュレットチーズ	60g
マヨネーズ	24g
青のり	少々

作り方

- ①千切りにしたキャベツを油で炒める。
- ②チーズに青のりとマヨネーズを混ぜる。
- ③パンにソースを塗り、その上に①と②をのせて、200℃のオーブンで4分位焼いて出来上がり。



のり和えは絶品です。毎日でも食べたいです。ぜひ、お試しください。

石崎教育長さん推しの【のり和え】



ご家庭にある野菜を使って、手軽に作れます。味付けのりや、韓国のりを使うと一味違った“のりあえ”が楽しめます。

材料	(4人分)
小松菜	80g
もやし	120g
にんじん	50g
もみのり (焼きのりを手でちぎってもOK)	2g
しょうゆ	8g

作り方

- ①小松菜は2cm程度の長さに切る。にんじんは、千切りにする。
- ②もやし、小松菜、にんじんはゆでて水にとって冷ました後、水を切っておく。
- ③②をしょうゆとのりで和えて出来上がり。

各学校での食育の取組から

- ・給食の時間に、地場産物と生産者情報、調理の様子などを紹介。
- ・給食週間に掲示物を作成して、給食室の紹介や給食に関する作品の募集を実施。
- ・給食集会で地産地消の取組を紹介。
- ・家庭科、総合的な学習の時間を使って地場産物や郷土料理などについて学習。
- ・手かんなを使い、育てたふくべで「ふくべの実むき体験」を行い、給食でもかんぴょうを提供。
- ・5つの味を感じ五感を育てる「歯っぴー給食レシビ」を募集し、給食で提供するとともに、家庭でも取り組む「歯っぴーチャレンジ」の実施。等々

毎月の給食献立予定表

毎月の献立予定表には、その日に使われている食材や栄養価だけでなく、日々の給食の取組や行事食などの説明が記載されています。ぜひ目を通してみてください。



20(月)	給食週間	主食	主菜	副菜	その他
	日本 味めぐり 岡山県	さわらのこうこ寿司(こうこ寿司)	// (焼きさわら)	そずり鍋	桃のゼリー
					牛乳

こんしゅう きょうしゅうかん にはん あじ
今週は給食週間です。「日本味めぐり」として、各地の郷土料理やその地域の特産物を使った料理が出ます。今日は岡山県です。魚には骨があるので、こうこ寿司にさわらを混ぜて食べる時は、骨に気をつけましょう。



「下野市食育だより」は、けやきネットでもご覧いただけます→