

# 下野市 食育だより



令和8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」に基づき、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食育のための様々な取組を実施しています。「食育だより33号」では、給食週間の献立紹介、坂村市長さんの給食の思い出、各学校における食育の取組等を掲載します。



## 給食週間の献立「日本の味めぐり～各地の郷土食～」

日本には、旬の食材を生かした行事食、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。児童や生徒の皆さんが、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、年間を通して行事食や郷土食を計画的に提供しています。



1月19日から23日は、学校給食週間でした。毎日、日本各地の郷土料理や下野市の姉妹都市のあるドイツの料理で【味めぐり】を行いました。詳しくは、1月の給食献立予定表をご覧ください。

### 熊本県



高菜飯

タイピーエン

### 北海道



手作りのもろこし汁

### 栃木県（上三川）



かみのかわ  
黒チャーハン

### 姉妹都市 ドイツ



ジャーマン  
ポテトサラダ

ケーニヒスベルガー・  
クロプセ

### 青森県



ごぼうの  
でんぶ

せんべい汁

# 坂村市長さんの給食の思い出



小学校での会食風景

## ◆市長さんの給食の思い出◆

小学校、中学校と9年間、おいしい給食をいただいていた。献立の中では特にソフト麺のミートソーススパゲッティやカレー、豚汁が好きでした。その献立の日が待ち遠しく、食べるのを楽しみに授業に臨んでいた記憶があります。友達とも献立の話をするなど、学校生活の中でも給食は私達にとって大切な存在であったと思います。

# 各学校における食育の取組紹介



- ・「朝ごはんレベルアップ週間」「朝ごはんしっかり食べよう週間」の実施。
- ・給食の時間に、地場産物と生産者情報、調理の様子等を紹介。
- ・給食週間に、ポスターや食育かるた等の作成、給食に関するクイズやアンケートの実施。
- ・給食を使って、食事マナーについて考える「マナー週間」の実施。
- ・校内掲示や放送を利用して、地場産物と生産者情報について紹介。
- ・献立作成やふくへの皮むき体験、模擬バイキング等、家庭科や学級活動、総合的な学習の時間における食育指導の実施。
- ・地域の企業と連携した地産地消の学習や食育出前授業の実施。

等

## 毎月の給食献立予定表

22(木)	給食週間 下野市の 姉妹都市 ドイツ ディーツヘル ツタール	主菜 はちみつパン
		主菜 ケーニヒスベルガー・クロプセ (ミートボールのクリーム煮)
		副菜 ジャーマンポテトサラダ
		その他 りんご
		その他 牛乳

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と一緒に、毎日の給食献立について・行事食などの説明が記載されています。ぜひご覧ください



←「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。

## 給食週間「北海道の献立」から【手作りいも団子汁】

【いも団子】	
材料	(4人分)
じゃがいも	200g
塩	0.5g
片栗粉	30g
【汁】	
材料	(4人分)
水	500g
昆布・かつお節	1g/10g
鶏小間肉	60g
ごぼう	1/3本(50g)
にんじん	1/4本(50g)
白菜	葉2枚(100g)
ねぎ	1/2本(50g)
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

### 【いも団子汁(いも団子)】

- ①じゃが芋は皮をむいて角切りにして、蒸す。(電子レンジでもOK)
- ②じゃが芋が柔らかくなったら、つぶして塩と片栗粉を耳たぶ位の固さになるまでよく混ぜる。(片栗粉は固さを見ながら調整する)
- ③②を直径3cmくらいの棒状にして1cm程度の厚みにカットする。(大きさや厚みはお好みで)

### 【いも団子汁】

- ①ごぼうは、半分に切ってから斜め切り、にんじんはちょう切り、白菜は短冊切り、ねぎは斜め切りにする。
- ②昆布とかつお節でとっただし汁(ご家庭にあるだしの素でも大丈夫です)で①の野菜と鶏肉を煮る。
- ③②の具材が煮えてきたら、しょうゆと塩で味を整えたところに、いも団子を入れて煮る。

