

一条地域学校園

一条中学校・西小学校
西原小学校・宮の原小学校

テーマ：「宇都宮学」と連携を図った食文化に関する指導

宮っ子ランチ実施時の取り組み

宮っ子ランチ給食のときには、目的や特産食材、郷土料理についてなど、パワーポイントの資料を放送するなど食文化の指導をしています。

宮っ子ランチ
～おいしい宇都宮産を食べよう～

「宮っ子ランチ」は

- 宇都宮のよさがいっぱい
- 宇都宮の特産品がいっぱい
- 宇都宮の郷土料理やゆかりのある料理がいっぱい
- 和食中心

宇都宮の伝統農土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育もう

宇都宮の農業

- 平らな土地が多い
- 水資源が豊か
- 日照時間も長い
- 大消費地の東京に近い
- 交通が発達している

⇒農産物を販売しやすいなど良い環境が整っている。

自然のめぐみキラキラ献立

麦入りごはん
牛乳
豚肉と宮野菜いため
かんぴょうのごま酢あえ
香野菜のみ汁
ミルクプリン
いちごソース

平和を願って大いちょう献立

十六穀ごはん
牛乳
あげきょうざ
からしあえ
大いちょう汁
マスカットゼリー

将軍様 もにっこり献立

新米ごはん
牛乳
モロのから揚げ
切干大根のほん酢あえ
鬼怒の船頭鍋
にっこり

黄ぶなにちなんで健康になろう献立

麦入りごはん
牛乳
星芋のコロッケ
もやしとらのごまあえ
かんぴょうの卵とし汁
ゆずゼリー

豚肉と宮野菜いため

豚もも肉に、宇都宮特産のアスパラガスとトマトをあわせ、おろしたまねぎたっぷりのソースで味付けしました。
・宇都宮のトマトは、年間を通してつくれる。特に青のトマトは甘みが強く、おいしいといわれています。

大いちょう汁

「宮っ子ランチ」のために考案した料理
・戦火にも負けずに生き残った大いちょうにちなんで、にんじんや大根は「いちちょう切」
・芽吹たいちょうをイメージした緑のちりめんかぼちゃ入り
・野菜たっぷり

鬼怒の船頭鍋

江戸時代、鬼怒川を航行する船頭さんたちが食べていたであろう料理を、「鬼怒の船頭鍋愛好会」によって復元した料理です。

むかし むかし・・・

「むかし」(宇都宮県産品)のコーナー
「むかし」コーナーでは、昔ながらの味や食文化を伝えるために、今年も「むかし」コーナーを設け、展示しています。今年も「むかし」コーナーを設け、展示しています。

7月12日の「宇都宮空襲」、そして平和について一条中では、講話やコーナーを作って展示し、夏の宮っ子ランチ「平和を願って大いちょう献立」を給食で食べました。



一条中学校 みそ作り教室

毎年、一条中学校では、給食で使っているみそを製造している宇都宮のみそ屋さん御指導の下、県産大豆で「みそ作り教室」を実施しています。

宇都宮で約400年続く、むかしからのおいしい味！

宇都宮商工会議所【宇都宮産物展ターナー一感観会】

手づくり味噌教室

はじめて、味噌の歴史や作り方などについて説明をお聞かせしました

講師：青源味噌(株) 青木会長

材料

- ・麴菌を生やした米
- ・塩
- ・ゆてた大豆
- ・水
- ・種味噌

西小学校 栃木県の食べ物紹介

4年生の「宇都宮学」の授業では給食にも出てくる食材について、各自調べて、発表しています。



作り方(仕組み)

かなりの力仕事。どこを触っても、同じ感触にするというのが難しく大変。

手間をかけるからおいしくなる！

完成している味噌を、少量加えるとその味に似てくることにびっくり！

みそになるまでには時間がかかります。

材料を混ぜ合わせたただけなのに、発酵してうま味が出てくるのはすごい！

① 麴を生やした米と塩を混ぜる。



② 大豆をつぶす。



③ ②に①を入れ水を加える。



④ 種味噌を入れてさらに混ぜる



⑤ 空気を抜きながら樽に詰める。



⑥ 表面を平らに塩をふり、蓋をする



自分たちの作ったみそ！とてもうれしく、みんなと味わって食べたいです。

※ 作ったみそは給食の食材として使います。

※ 生徒の考えたみそ料理(「豚肉のニンニクみそ焼き」「みそ炒め」「具だくさんみそ汁」など)の提供を予定しています。