



食育だより

令和7年3月 春休み号

宮代町教育委員会

～ みんなで食育 楽しく食育 ～ 【健康は 日々の食事の 積み重ね】

令和6年度の給食も17日で終了いたしました。皆様のご協力のおかげで、今年度も無事終えることができ、給食センター職員一同、大変嬉しく思っております。ありがとうございました。

もうすぐ春休み。春は草木も目を覚まして、いきいき元気に活動を始める、そんな季節となりました。たくさんの変化がやってくる季節でもあります。**食べ物**は**心の栄養**にもなりますので、食事作りや食事を家族で楽しみ、『食』を**家族の絆を深める時間**にしていだけたら幸いです。

東日本大震災から14年

～『ありがとう』の反対の言葉～

『ありがとう』の反対の言葉って何だと思いますか？

世界中の人々から愛され、そして尊敬されたマザーテレサは、『ありがとう』の反対の言葉は『あたりまえ』と言ったそうです。漢字では、『ありがとう』は『有難う』と書きます。『有ることがとても難しい』、つまり貴重で大切だということです。だから感動し、感謝するのです。それが『あたりまえ』だと思ってしまうと、驚きも感謝の気持ちも生まれません。

14年前の東日本大震災では、宮代町の給食も計画停電やセンターの修繕で、お弁当や簡易給食の時もありました。電話が通じなくなった時、電気がつかなくなった時、家族と話せることや電気がつくことって、本当に“ありがたい”ことだと改めて思いました。でも、時間が経つとそういうことも忘れてしまいます。

毎日食事ができることは、はたして『あたりまえ』のことなのでしょうか。世界には食料が不足し、飢餓に苦しんでいる人が約8億人もいるといわれています。戦争している国では、避難民も増えて厳しい状況です。毎日『あたりまえ』のようにあるものが、実は『ありがたい』こと、いろいろな人のおかげであること・・・感謝の気持ちを持って『ありがとう』と、心から言える人になってください。

春休みに作ってみませんか？

令和4年度の『我が家の自慢料理』に応募いただいた中から、2つのメニューを紹介させていただきます。

☆ブラロ（羊肉のスープ）☆ 百間中2年 三木琉椰さんのご家族から

【材料】（4人分）

- ・玉ねぎ 1個
- ・油 大さじ1
- ・羊肉（豚肉でも可）300g
- ・水 1000ml
- ・とうもろこし 1本
- ・チンゲンサイ 1把
- ・ナンブラー 少々
- ・固形ブイヨン 3個
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 大さじ1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎは食べやすい大きさに切り、油であめ色になるくらいまでよく炒める。
- ② 肉、水、黒こしょうを加え、やわらかくなるまで30分くらい煮る。あくをとり、ブイヨンを加えたら、7等分に切ったとうもろこしを加える。
- ③ 塩、ナンブラーで味付けし、最後にチンゲンサイを加える。

☆餃子コロッケ☆ 笠原小6年 横田湊さんのご家族から

【材料】（4人分）

- 豚ひき肉 100g
- にんにく 小さじ1
- しょうが 小さじ1/2
- キャベツ 10g
- にら 10g
- オイスターソース 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ごま油 大さじ2
- ・じゃがいも 220g
- ・小麦粉 適量
- ・卵 適量
- ・パン粉 20g
- ・餃子の皮 60g
- ・揚げ油 適量
- ・酢じょうゆ 適量
- ・パセリ 適量

【作り方】

- ① 餃子の具をつくる。ごま油をひいたフライパンで、みじん切りにしたしょうがとにんにくを炒める。香りが出たら、ひき肉を加え、さらに炒める。肉の色が変わったら、みじん切りにしたにらとキャベツを加え、オイスターソース、しょうゆ、酒、砂糖、塩こしょうで味をととのえる。
- ② じゃがいもは茹でて、潰す。（電子レンジでも可）
- ③ ①と②を4等分に分ける。潰したじゃがいもで、餃子の具を包み、丸く成形する。
- ④ みじん切りにした餃子の皮とパン粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に小麦粉、溶き卵、④の順でつけ、油で揚げる。パセリと酢じょうゆを添える。

我が家の自慢献立に応募いただきありがとうございました

51名の方から応募いただきました。たくさんの応募ありがとうございました。
令和7年度・令和8年度の献立に下記のように取り入れさせていただく予定です。
また、給食の献立に取り入れることが出来なかった献立は、給食日よりや食育日より等で紹介させていただきます。



* 令和7年度 *

担当月	学校	R6年度学年	児童・生徒名	応募者	県・国等	料理名
5月	須賀小	2年	白石翔さん	白石恵	福井県	福井の味！ソースカツ丼
6月	笠原小	4年	黒田快晟さん	黒田剛		鶏胸肉のカレー風味フライ
7月	百間小	5年	高橋星蘭さん	高橋淳子		BBQ ポテチキ
9月	東小	2年	稲村陽希さん			チーズタッカルビ
10月	東小	1年	今井一晶さん	今井千香子		ミートソースパスタ
11月	須賀小	6年	野本葵彩さん	野本淳子		簡単油麩丼
12月	笠原小	4年	平野優里さん	平野明日香		クリスピーチキン
		6年	平野真優さん			
1月	百間小	5年	奥野ちひろさん			とりむね肉のみぞれかけ
2月	東小	5年	北山侑奈さん	北山泰代		白菜とベーコンのスープ
3月	百間小	5年	小林愛結さん	小林真由美	栃木県	かんぴょうの卵とじ

* 令和8年度 *

担当月	学校	R6年度学年	児童・生徒名	応募者	県・国等	料理名
5月	笠原小	5年	根本港平さん			ぶたどんの具
6月	須賀小	6年	渡邊いつきさん			簡単☆野菜たっぷりタコライス
	百間中	1年	小泉陽菜さん	小泉久恵		小松菜とひじきの混ぜご飯
7月	百間中	1年	穴田爽さん			ガパオライス
9月	東小	1年	八尋茉暖さん	八尋絵玲奈		サクサク鶏天
10月	須賀小	6年	齋藤ゆいさん	齋藤くるみ		ミートソース
11月	東小	1年	土井蒼葉さん	土井絵美		とりのからあげ
			土井蒼琶さん			
	笠原小	6年	安藤結美さん	安藤邦彦		きのこ汁
12月	百間小	3年	小野由希さん	小野あゆみ		シーフードトマトスープ
1月	笠原小	2年	近藤光稀さん	近藤友紀	青森県	豆腐とぜんまいの炒め煮
2月	須賀小	5年	永盛美羽さん	山崎勢智子	秋田県	きりたんぽ
3月	笠原小	2年	竹内桃萌さん	竹内友里	山形県	いも煮



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。なお、令和7年度の給食は、4月10日(木)からです。