



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

# 学校給食について知ろう



学校給食は明治22年、山形県の小学校で、お弁当を持ってこない子どもたちに、昼食を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広がっていきましたが、戦争の影響で中断されました。その後、昭和21年、米国LARA（ラ・ラ）から給食用物資の寄贈をうけて、昭和22年から給食が再開されました。これを記念して定められたのが「全国学校給食週間」です。

現在の学校給食は、栄養バランスについて学ぶこと、地域の食文化や郷土の理解を深めること、食べ物への感謝の気持ちを育むことなど、「食育の生きた教材」としての役割を担っています。

## 日光市の食材を知ろう

今年の「全国学校給食週間」では、日光市産の食材を使用した献立を提供します。ぜひ、日光市産の食材に触れる機会にしましょう。

※使用する日光市産の食材は、仕入れ状況や予算の都合で変わります。

大根  
高原大根



ほうれん草  
高原ほうれん草



普段食べている大根の白い部分は根です。緑の葉の部分も栄養価が高いです。ほうれん草は、緑黄色野菜が少ない冬の時期が旬の野菜です。高原系のは、標高1,200mの高冷地、鶏頂高原で作られます。



にら



白菜



にらは、刈り取った後から再び新しい芽が伸びてきて、1年の間に何度も収穫できる野菜です。ビタミンAが豊富で、体の免疫力を高めます。

白菜は、寒さが増すほど甘味が増します。これは、白菜が、寒さから身を守るために、葉っぱに蓄えられたデンプンをブドウ糖に変化させて、凍らせないようにするため、この働きが甘味につながるそうです。

野口菜



野口菜は、日光市野口地区で生産されている伝統野菜で、別名「水掛菜」とも呼ばれます。

冬の寒さから野口菜を守るため、うねの間に湧き水を流し込んで、栽培するのが特徴です。

里芋



里芋の食べている部分は、土の中の茎です。たっぷりの水やりで、おいしい里芋ができます。

ねぎ



ねぎは、ビタミンCや硫化アリルが含まれていて、風邪予防や血行促進作用がある食材です。

ゆば



日光のゆばは、京都の「湯葉」に対し、「湯波」。ゆばを引き上げた後、二重に折りあげるのが特徴で、京都は一枚のみです。日光のゆばは、ふっくらと厚みがあり、表面が美しく、波うっているため、「湯波」と書きます。

豚肉



豚は、環境の変化に弱く、病気にかかりやすいため、飼育環境の温度や湿度を徹底して管理し、えさにも自然のものを使っています。そのため、臭みの少ない、甘くておいしい豚肉になります。ブランド肉には、「日光HIMITSU豚」があります。

まいたけ  
しいたけ



日光のまいたけは、特殊な製法で育てるため、歯ごたえのあるまいたけになるそうです。

また、肉厚のしいたけも生産されています。

### ◎ 予定している料理 ◎

- \* 鬼子蔵汁
- \* みそ汁
- \* ゆば丼
- \* とんカツ
- \* にらと卵のスープ
- \* ゆばサラダ
- \* 冬野菜のカレー
- \* さといものから揚げ



### 鬼子蔵汁…

鬼子蔵汁は、その昔、川治に住んでいた鬼子蔵さんが、病の床に伏した奥さんのために作った料理です。里芋や大根、人参、ごぼう、青菜などたくさんの野菜が入った汁物で、これを食べた奥さんは、体の芯から温まり、元気になったそうです。これを、「川治の鬼子蔵汁」と呼び、ありがたい食べ物として、各家庭でも頻りに作られ、地域に広まりました。

材料に使われる多くの根菜は、地面の中でしっかりと栄養を蓄えているため、栄養価が高く、甘味も増します。根菜の栄養素を丸ごと摂れる「鬼子蔵汁」は、体を元気にしてくれること間違いなしです。