


2月食育だより

2023.1.31 若草中学校健康指導部

郷土に伝わる伝統料理「しもつかれ」

しもつかれは初午(2月最初の午の日)に、赤飯といっしょに稲荷神社に供える行事食です。しもつかれという名前の由来には、下野(しもつけ・栃木県のこと)で作るからという説があります。みなさんのご家庭では、しもつかれを作っていますか？栃木県の伝統料理ですが、今では家庭で作る機会が減っていて、給食でしか食べない生徒も多いようです。今回は、伝統料理「しもつかれ」に使う食材と調理器具を紹介します！



鬼おろし
歯がギザギザで、まるで鬼の歯のような形をしていることから「鬼おろし」と呼ばれています。普通より大きく粗いおろしができます。粗い歯でおろすと、水分に含まれる栄養や食物繊維が損なわれず、甘い大根おろしが作れます。

大豆
節分にまいた残り的大豆を使います。

酒かす
味付けするのに重要な食材です。

鮭の頭
正月の残りの鮭の頭を丸ごと使います。
※給食では食べやすいように鮭の身を使っています。

これらをよく煮込んでできるのが「しもつかれ」です。一晩おいて、冷たくして頂いてもおいしいですよ。

給食委員の活動

1月24日から30日の1週間は、全国学校給食週間でした。これは、給食の歴史をふり振り返り、食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べる事の大切さについてあらためて考え、学校給食の意義や役割について理解と関心を深めてもらおうと設けられた1週間です。今年は、前日の23日に給食の歴史についての説明と各学年の代表の先生から、給食の思い出について一言いただき、動画を作成しました。

動画視聴の様子



昔は給食にあんパンが出ました。そのあんパンが好きでした。(相澤先生)

給食あるあるですが、やたら牛乳を飲む子がいます。若草中に来て10本飲める生徒に出会って驚きました。(森田先生)

昔給食のおでんにツナが入っていて衝撃でした！(斎藤先生)