

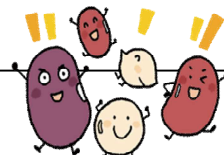
＊給食だより＊



今月の目標

協力して楽しい給食にしよう

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないよう、規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけ、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。



2月3日（土）は「節分」です！

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきには、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。ちなみに、今年の恵方は「東北東」です。



1月22日与一くん
ランチ



1月24日～30日「全国学校給食週間」
給食委員会発表の様子

栃木県の郷土料理「しもつかれ」

今年は2月12日（月）が初午です。給食でも、この日に「しもつかれ」が出ます。しもつかれの材料は塩鮭の頭、大根、人参、油揚げ、炒り大豆、酒かすなどで、味付けは家によってさまざまです。正月に使った鮭の頭や節分にまいた豆など、残り物が上手に活用された料理です。

しもつかれに使う大根、人参は「鬼おろし」という目の粗い竹製のおろし器で下ろします。

「しもつかれ」という名は、下野の国の食べ物ということからや、よく味がしみてつかっていることからこう呼ばれています。



鬼おろし



大豆の栄養パワー

大豆には、たんぱく質以外にビタミン、ミネラル、脂質もふくんでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分もふくんでいます。食物繊維は、便秘を防いだり、生活習慣病を予防したりします。スープやサラダ、カレーなど料理に取り入れて、大豆を食べて健康なからだを作りましょう。

