



きゅうしょくだより 2月



しもつけしりつぎおんしょうがっこう
下野市立祇園小学校



今年の「節分」は2月2日で、「立春」は2月3日です。

暦の上では間もなく春ですが、もうしばらく寒い日が続きます。

体と心の健康を保つ三要素は「運動」「食事」「睡眠」です。中でも睡眠不足や栄養不足は大敵で、それらが重なると、ウイルスへの抵抗力が低下し、感染症にかかりやすくなるのが心配です。

やはり日々の積み重ね、あたり前のことと思われがちですが、基本の生活習慣を実践、継続できるのは、とてもすごいことです。

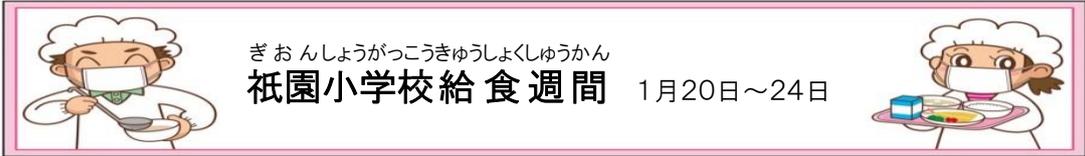
毎日楽しく体を動かし、バランスの良い食事（給食を参考にしてみてください）をとり、しっかりと眠って、丈夫な体と元気な心で、春を迎えましょう。

★学校のホームページでも、給食の様子などを星野校長先生が紹介して下さっていますので、ぜひご覧ください。

いま、とちぎの定番「しもつかれ」が熱い！

このところ、テレビなどでも取り上げられ、県内各地でブームが巻き起こっているとちぎの郷土料理「しもつかれ」。もともとは2月の初午（最初の午の白）に赤飯と一緒に稲荷神社に供える風習があります。海のないとちぎの先人たちが作ったしもつかれは、「七軒分、食べると病気にならない」といわれる料理で、たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン、食物繊維などの栄養素を豊富に含む、保存食です。元々は、お歳暮で余った塩サケの頭に、「鬼おろし」という竹製のおろし器で粗めにすりおろした大根と人参、節分で余った大豆、油あげと酒かすを加えて煮るエコな料理です。初めてみた時は、びっくりする人も少なくないですが、給食では頭ではなく、切身を使い、食べやすくしてあります。おいしく食べられますように。





きゅうしょくいいんかい はっぴょう
〔給食委員会の発表〕

1/22 に給食委員会の発表を行いました。子どもたちは何度も練習を重ね、成果を発揮できました。給食の歴史についての3択クイズでは大いに盛り上がりながら、楽しく学びました。

ぜんクラスより、給食室へ感謝の手紙が届きました。子ども達の心のこもった手紙や絵を見て、調理員さんはうれしいです！と目を細めていらっしゃいました。本当は苦手だけど食べられた、おいしかったです！など、子どもたちからの声。作ってくださり「ありがとう」、おいしく食べてくれて「ありがとう」ありがたい気持ちが双方向に向かうと、心があたたかくなります。

しもつけ しちょうしょく にゅうしょうさくひん しょうかい
下野市朝食レシピ入賞作品の紹介



- 材料：2人分
 きゅうり 半分
 干びょう水煮 30g
 わかめ 30g
 とりささみ 80g
 ごま油、しょう油、酢 各小さじ1
 ごま 小さじ2

- ① とりささみをゆでて細かくさく
 - ② きゅうりをうすめの輪切りに切る
 - ③ 干びょうをゆでて一口サイズに切る
 - ④ わかめはよくあらい、一口サイズに切る
 - ⑤ 調味料を合わせて、全部の材料をまぜる
- ◆2月10日の給食に登場予定です！



- 材料：4人分
 米 2合
 干びょう乾燥 10g
 ツナ缶 1缶
 しめじ 1パック
 しょう油、酒 各大さじ2
 みりん 大さじ1
 しょうがチューブ3cm
 和風だし 小さじ1
 きざみのり 適量

- ① 干びょうをあらって水につける
 - ② 米2合をあらう
 - ③ ツナ缶の汁、しょう油、酒、みりん、水を加えて2合の線に合わせる
 - ④ 切ったしめじと干びょうを加える
 - ⑤ 和風だし、ツナ、しょうがを加える
 - ⑥ 炊飯器をセットし、食べる前にきざみのりをかける
- ◆2月27日の給食に登場予定、給食では都合により、まぜごはんにアレンジしてお出しします！