給食だより 2月

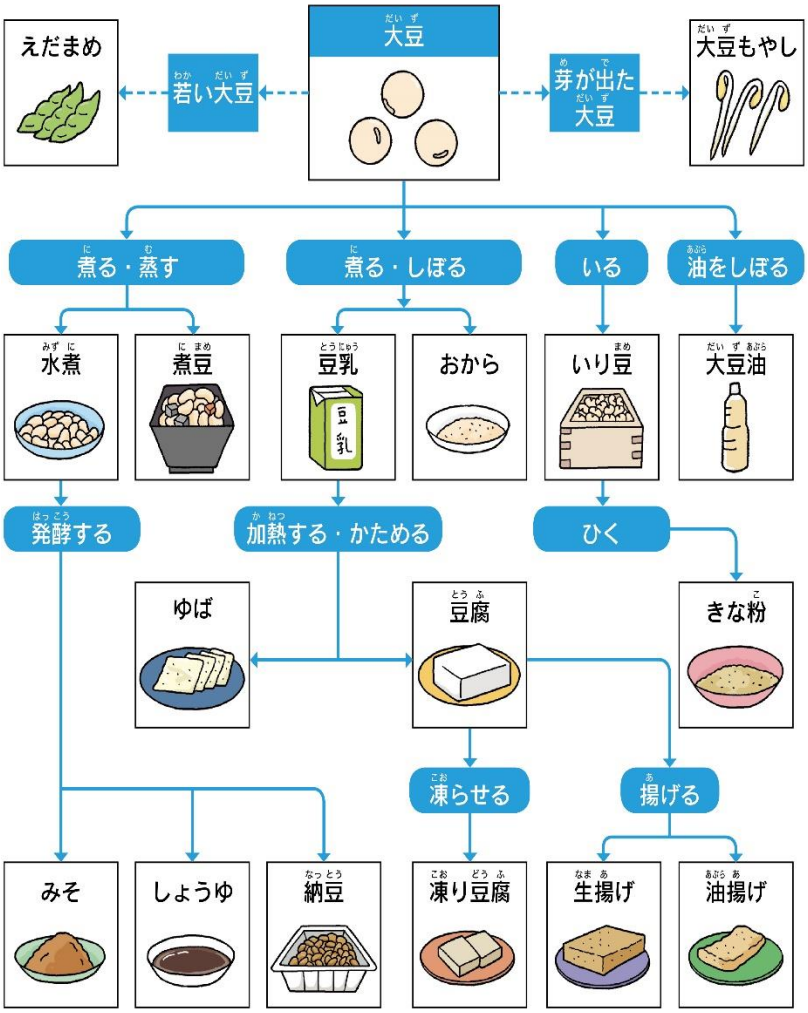
下野市立石橋小学校

2月3日は節分です

節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。この節分の日には、邪気をはらい、1年を無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆をまくのは、健康（まめ）に暮らせるようにと縁起をかつぎ、豆にある力をもって、災いをはらう意味があります。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



2月の給食に、6年生が考えた献立が登場します

しもつかれ

《材料》　4人分(g)

鮭	40
だいこん	100
にんじん	40
炒り大豆	12
油揚げ	10
しょうゆ	3.2
酒かす	1.8

＊分量は学校給食を参考にしています。家庭で作る時は加減してください。

鬼おろし

《作り方》

① だいこん、にんじんを「鬼おろし」という竹製の目のあらいおろし器でおろし、なべに入れ、煮ます。

② ①に炒った大豆、塩鮭の頭（給食では切り身を使います）油揚げを加え、煮こみます。

③ 酒かすを入れ、調味料で味をととのえて、できあがり。

しもつかれは、栃木県の郷土料理です。初午の日（2月の最初の午の日）に作り、赤飯と一緒に稲荷神社に供え、農作物の豊作を願ったのが始まりといわれています。たんぱく質やビタミンがたくさん入り、栄養バランスもよいので、残さず食べましょう。給食では、酒かすの量を減らし、食べやすくしています。

今月の給食には、大豆をはじめ、大豆製品が多く使われています。献立表で確認してみましょう。

1組：21日　2組：14日

6年生が家庭科の時間に考えた献立が、給食に登場します。バランスのよい献立を考えられた人が多かったので、14，21日以外の日にも、6年生が考えた献立や料理を多く取り入れています。味わっていただきましょう。