

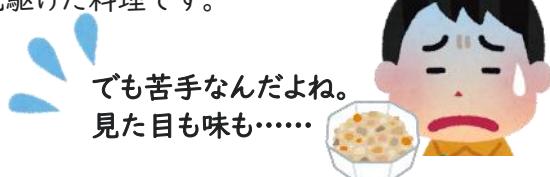


令和8年2月2日発行
校長 塩沢 建樹
栄養教諭 陣内 真由美

栃木県の伝統食 しもつかれ



栃木県では、古くから2月最初の午の日「初午(はつうま)」に、赤飯としもつかれを食べる風習があります。「正月に使った塩鮭の頭」「節分の残りの豆」「霜に当たった野菜」などをおいしく食べるための工夫がつまつた、まさにSDGsを先駆けた料理です。



という人が多いので、給食では、しもつかれに先入観を持たないで、食べるきっかけにしてもらいたいので、子どもにも食べやすいアレンジをしています。



石橋中の「しもつかれ」子どもバージョンは しもつかれが苦手になる要素を減らす工夫をしています。

- ・酒かすが苦手…
→1人分にすると小指の先くらいの量に減らしています。
- ・水気が多くて…
→見た目のイメージは「切り干し大根の煮つけ」です。
- ・鮭の頭の味が濃くて苦手…
→鮭の身の部分を角切りにして入れています。
- ・色は…
→にんじん多めで白よりオレンジ色よりにしています。
- ・何が入ってるか不安…
→給食の時間に作っているところを動画で見てもらっています。食べなれた食材しか入ってませんよ。

一度自分で作ってみると安心して食べられるので
チャンスがあったらぜひ作ってみてください！

しもつかれの材料(共通)

・大根・にんじん・いり大豆・塩鮭(身または頭)・油揚げ・酒かす・しょうゆ
その他に「鬼おろし」という道具が必要です。大根などを粗くおろせます。



子どもバージョンの作り方

- ① 鬼おろして大根2本とにんじん2本をおろす。
大根から出た汁は別にとっておく。
- ② 鍋に、大根の汁といり大豆2袋を入れて火にかける。豆が柔らかくなったら大根とにんじんを加える。酒かすも早めに入れておく。
- ③ 野菜が煮えたら、短冊切りにした油揚げと、角切りにした塩鮭の身を入れる。
- ④ 味見をして、塩鮭から出た塩分が足りないとと思ったらしょうゆを加えて、汁気がなくなるまで煮る。



※所要時間
約1時間

大人バージョンの作り方(例)

- ① 塩鮭の頭大きめ2つを半分に切り、熱湯で30秒くらい下ゆでする。圧力鍋に、鮭の頭と、鮭がかかるくらいの水を入れて蓋をして1時間くらい圧力をかけて煮る。自然に冷ます。
- ② 鬼おろして大根2本とにんじん1本をおろす。
大根から出た汁は別にとっておく。
- ③ 鍋に、大根の汁といり大豆2袋を入れて火にかける。
大根とにんじんを入れ、①の鮭の頭を崩しながら加える。
- ④ ①の煮汁は、味をみながら加える。(塩鮭の塩加減によっては塩辛くなりすぎることがあります)
- ⑤ 酒かすは好みの量を入れる。
- ⑥ 野菜が煮えたら、短冊切りにした油揚げを入れる。
- ⑦ 味見をして、塩鮭から出た塩分が足りないとと思ったらしょうゆを加えて、味をととのえる。



※所要時間 約3時間

睡眠について

12月に実施した、学校保健給食委員会では、中学生の睡眠について考えました。成長期の睡眠は、体の成長だけでなく、脳の発達や心の健康にも不可欠です。みなさんは、しっかり睡眠がとれていますか？

睡眠に関する疑問～これってどうなの？～

Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない？



人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、あらかじめまとめてとつておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起しますそのため授業に集中できず成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

Q2 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる？



スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

Q3 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強したほうがよい？



睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残ります。

Q4 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い？



生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子供は学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは基本中の基本とも言われています。

Q5 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高めるって本当？



睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなることが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

このように、中学生にとって睡眠は、単に疲れをとるだけでなく、「成長」「学習」「健康」「心の安定」の土台となる非常に重要な役割を担っています。しっかり睡眠をとりましょう。