

食育だより

2月

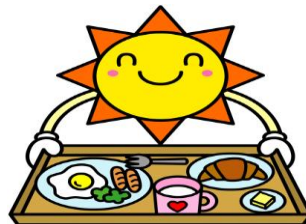
2月号

宇都宮市立石井小学校



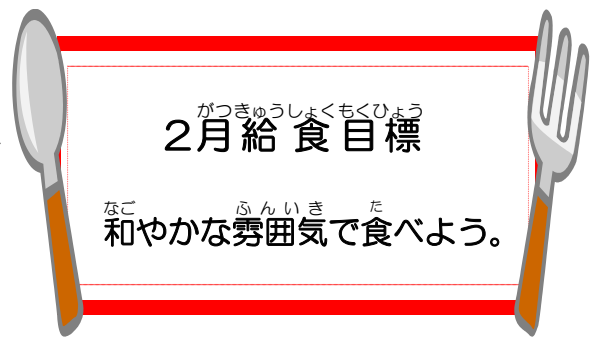
はやねはやあ
早寝早起き

あさ
しっかり朝ごはん



がつきゅうしょくもくひょう
2月給食目標

なご ふんいき た
和やかな雰囲気で食べよう。



立春を過ぎると暦の上では春ですが、雪が降るような寒い日の後に、春のような温かい日が続くなど、気温の変化が目まぐるしく、この時期は、気温の変化に体が対応しきれず、かぜをひきやすくなります。

また、インフルエンザも流行していますので、気温に合わせて衣類を調節したり、

うがい・手洗いを必ず行ったりするなど、健康管理にも十分留意しましょう。



2月9日の給食に登場！栃木県の郷土料理「しもつかれ」

しもつかれは、2月の初午の日（今年は2月12日）に赤飯と一緒に稲荷神社にお供えする料理で、栃木県の郷土料理といえば一番にあげられる料理です。

だいこん にんじん おに
大根や人参は、この「鬼おろし」ですりおろします。



しもつかれの主な材料は、新巻鮭の頭や煎った大豆、人参、

大根、油揚げ、酒かすで、タンパク質やビタミンがたっぷり

含まれた栄養価の高い料理です。「7軒分の家のしもつかれを

食べると病気にならない」という言い伝えがあるくらいです。



給食のしもつかれは、塩鮭の身だけを使い酒かすをほんのちょっぴりしか

入れない子ども向けですので、とても食べやすい味です。ぜひ、ご家庭でもお子さんと作ってみてくださいね。

～材料（1家庭分）～ ★ 簡単においしくできるレシピです。

- ・人参 1本
- ・大根 1/2本
- ・生塩鮭 3切 ※塩鮭の塩分が、調味料にもなります。
- ・大豆 60g
- ・油揚げ 2枚
- ・酒粕 15g
- ・だしの素 大さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1.5



- ① 大根、人参は鬼おろしでおろす。
- ② 鮭は一口大に切り、湯通しする。
- ③ 大豆はフライパンで乾煎りする。
- ④ 油揚げは千切りにし、湯通しする。
- ⑤ ①と②を鍋に入れ、火にかける。水気が出てきたら、だしの素、さとう、しょうゆを入れ、弱火にする。
- ⑥ ③と④を加え、大豆がやわらかくなるようコトコト煮込む。
- ⑦ 水気が少なくなってきたら、酒粕（ぬるま湯につけてやわらかくする）を加え、ふたをして弱火で煮込めば出来上がり。



大豆は、集中力や記憶力を上げるといわれるレシチンをはじめ、良質のたんぱく質や、骨や歯のもとになるカルシウム、そしてそれを丈夫にするイソフラボンなどを含む優れた食べ物です。



また、子どもたちに多い便秘にも、豆類の食物センイは役立ちます。節分の豆まきなど、日本の文化は豆と密接な関わりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をマメに食べて、元気に過ごしましょう。

～大豆から作られる食べ物には、どんなものがあるのかな？

だいず

大豆のなかまいろいろ

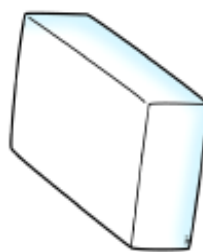
だいず えいよう
大豆は栄養たっぷりで、
わたしたちの体を作ってくれる
食べ物です！



とうふ うす き
豆腐を薄く切って
油であげたものが
あぶら
油あげ



だいず みず
大豆を水につけて
ドロドロにすりつぶしたものを
に 煮てこして固めたものが
とうふ
豆腐



だいず む なつとうきん
大豆を蒸して納豆菌で
はっこう
発酵させたものが



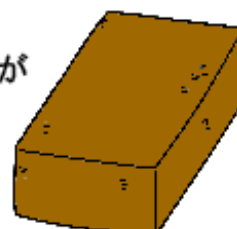
とうふ かた
豆腐を固める
まえ
前のものが
とうにゅう
豆乳



とうにゅう あたた
豆乳を温めるとできる膜を
すくったものが
ゆば
湯波

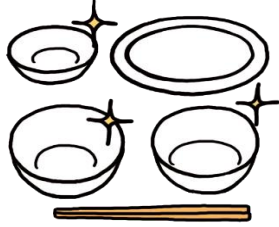


あぶら あつ とうふ あぶら
油あげより厚く切った豆腐を油であげたものが
あつ なま
厚あげ(生あげ)



「ありがとう」の気持ち、表れていますか？

給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。今までを振り返り、残り2か月間は、みんなの「ありがとう」の気持ちを伝えられるようにしていきましょう。

 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。 ○ △ ×	 よくかんで、味わって食べることができた。 ○ △ ×	 好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。 ○ △ ×	 後片付けもきまりを守ってしっかりできた。 ○ △ ×
食べ物の命をいただき、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。	よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。	みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。	ありがとう。みんなの協力のおかげで給食室での後片付けもスムーズに気持ちよくできます。

