

# もいもい



～食育だより～

2月号

海道小学校 2016. 2. 1

毎月19日は  
食育の日!!

厳しい寒さが続いています、体調などをくずしていませんか？

健康に毎日を過ごすためにも、正しい食習慣、運動習慣を身につけるようにしましょう。

## 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、目覚めただばかりの脳の働きを活発にしてくれます。起きたばかりの脳や体は、エネルギーが切れた状態です。

そのため、朝ごはんを食べることが大切になります。

しっかり朝ご飯を食べて、1日元気に過ごしましょう。

めざましスイッチ朝ごはん



## バランスよく食べましょう!

<b>主食</b> ・ごはん ・パン ・めん		<b>主菜</b> ・たまご ・お魚、お肉	
<b>副菜</b> ・野菜 ・くだもの		<b>汁物</b>	

朝ごはんは、バランスが大切です。



## せつぶん ひ 節分の日

2月3日は、節分の日です。節分とは、季節が移り変わる時という意味です。

節分といえば、豆まきですね。

「鬼は外、福はうち」と豆まきをすると、悪い鬼を追いはらせるそうです。使う豆は、落花生や大豆などがあります。

この豆を、自分の年の数だけ食べると、1年間、健康に過ごせると言われています。

栃木県では「しもつかれ」を節分の日に食べます。家庭によって味がちがうので「しもつかれを7軒食べ歩くと病気になるまい」と言われています。

給食にも登場します!

## しもつかれ レシピ

材料 (6~8人分)

- ・ 鮭のアラ 200g
- ・ 大根 1本
- ・ 人参 1本
- ・ 油あげ 1枚
- ・ 大豆 2分の1カップ
- ・ 酒かす 50g~100g
- ・ しょうゆ おおさじ2
- ・ 砂糖 おおさじ1
- ・ 水 適量

作り方

- ① 大根と人参は皮をむき、すりおろす。
- ② 大豆は転がしながら炒る
- ③ 油あげは千切りにする。
- ④ 鍋でしゃけのアラを煮る。
- ⑤ 大根と人参、大豆を入れて煮る。
- ⑥ 水をたしながら弱火で3時間ほど煮る。
- ⑦ 大豆が柔らかくなったら、酒かす、油あげ、砂糖を入れる。
- ⑧ しょうゆを入れ、味が均一になったらできあがり。

