

もいもい

～食育だより～

2月号 海道小学校 2025

保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は
食育の日!!

生活のリズムは、戻りましたか? 厳しい寒さが続き、朝、布団からなかなか出られない人はいませんか? 空気が乾燥している冬は、感染症に罹りやすくなります、健康な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。

20日 ちょうしゅうかん



21日 ハンガール・オウリ



22日 ハンガール・オウリ



1月20日(月)～24日(金)にかけて豊郷地域学校園給食週間を実施しました。多種多様な献立が登場しました。「給食週間の献立が楽しみ♪」という声が、たくさんありました。

23日 ハンガール・オウリ

福

24日 ハンガール・オウリ



2025年2月2日(日)は、節分の日です。節分とは、立春の前日を言います。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、悪い鬼を追いはらうことができ、来る年の福をよぶそうです。この豆を、自分の年の数だけ(もしくは、年の数より1個多い数)食べると、1年間、健康に過ごせると言われています。給食では、2月3日(月)に節分の日献立を実施しました。



節分の日



<2月6日（木）初午の日献立>

2月6日（木）は、2025年の初午の日です。2月の初午の日（稲荷大神が稲荷山におりたゆかりの日）に、五穀豊穡を願い、稲荷神社をまいり、赤飯や、油あげ、いなりすし、団子などを供えて祭ります。栃木県は、しもつかれを初午の日に作り稲荷神社に供えます。しもつかれは、鮭と大豆、根菜、酒粕を煮込んだ栃木県の郷土料理です。



材料（4人分）

- ・鮭の切身 60g
- ・大根 1/5本
- ・人参 1/4本
- ・油あげ 2/3枚
- ・大豆 12g
- ・酒かす 8g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/5
- ・水 適量

作り方

- ① 鮭を角切りにし、焼く。
- ② 大根と人参は皮をむき、鬼おろしですりおろす。
- ③ 大豆はゆでて戻し、酒かすは水で溶いておく。
- ④ 油あげは千切りにする。
- ⑤ 大根・人参・大豆をすりおろした野菜の汁を使用し、弱火で煮込む。
- ⑥ 全体がしんなりしたら、鮭・酒かす、油あげを入れさらに煮込む。
- ⑦ 調味料を入れ、味を調える。



子どもたちが食べやすいように材料の割合や作り方が工夫されています。

<調理員さん感謝の会>

1月20日（月）に給食を調理員さんの感謝の会を保健・給食委員会主催で実施しました。おいしい給食をありがとうの手紙と一緒に代表児童が感謝の気持ちを伝えました。調理員さんから、「ありがとうございます。これからもおいしい給食を作っていきます。残さず食べてくれると嬉しいです。」と話されていました。給食が食べられること、作ってくれる人に感謝して、残さず食べられるようにしましょう！

