

## ～ 生徒会給食委員会の活動から ～

給食委員の代表が、給食室に出向き、調理員さんへ日頃の感謝の気持ちを伝え、給食委員全員からの「感謝の手紙」を手渡しました。



いつもおいしい給食をありがとうございます。  
『感謝の手紙贈呈式』1月27日全国学校給食週間中、鬼怒中学校給食委員会の恒例行事である、給食委員から調理員さんへの『感謝の手紙』の贈呈式を行いました。



### 今年も1年元気に過ごせますように・・・

今年も栃木県の郷土料理「しもつかれ」が登場しました。2月10日(木)



今年も2月10日の木曜日が、「初午」でした。

昔から、栃木・群馬・茨城の多くの地域では、初午の日に「しもつかれ」を作り、赤飯とともに家の氏神様などにおそなえして、1年の無事を願ってきました。

「しもつかれ」は、正月の塩鮭の頭、冬の間たくわえておいた大根やにんじん、節分の炒り豆、酒粕などを使って作る、栄養たっぷり、そして、無駄の無い、昔の人の知恵がぎっしりつまった料理です。

「しもつかれ」には、家々で味も変わり、橋を渡らずに7軒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も残っています。

みなさんは、これから、たくさんの人と出会い、いろいろな場所で活躍していくことでしょう。

そんな時に、他の県や海外の方に、ふるさと栃木県の自慢の料理や食材のはなしをできるように、よく味わって食べてください。（2月10日の放送一口メモより抜粋）

## 生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う



### クイズ

Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料はなーんだ？

- ① みりん
- ② しょうゆ
- ③ みそ



答えは、食育ギャラリーにあります！！