

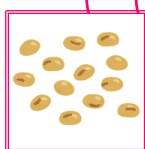
栃木県の郷土料理「しもつかれ」とは？

①「しもつかれ」ってどんな料理？

栃木県に伝わる郷土料理のひとつです。2月の最初の午の日である「初午」の行事食で、わらを束ねて作る「わらづと」に入れ、赤飯とともに稲荷神社にお供えします。昔は年末になると塩づけした鮭を一匹買って、正月の間に食べる習慣がありました。その時に残った鮭の頭と節分の豆まきで残った豆に、大根にんにん酒かすを入れて作ります。魚、大豆、野菜をこれ一つで食べることができ、栄養たっぷりなので「七軒のしもつかれを食べると病気になる」と言われてきました。それぞれの家で作ったものを近所で分け合って食べることも多いです。

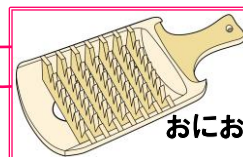
②名前の由来

しもつけ とちぎけん つく りょうり
下野（栃木県）で作られる料理だからという説と、炒った大豆に酢をかけた「すみつかれ」から来たという説があります。



③おにおろし

だいこんやにんじんは「おにおろし」というたけでできた目のあらいおろし器をつかってすりおろします。おにおろしを使うと、野菜のすいぶんで水分が出にくく、野菜のおいしさを逃がさずに作ることができます。



④しもつかれを食べるメリット

「しもつかれ」には、魔除けや厄除けなどといった縁起の良い意味があり、「七軒の家のしもつかれを食べると、病気になる」という言い伝えも残っています。また、欠かせない食材である酒粕には、食物繊維やビタミン類のほか、たくさんの栄養素が含まれています。発酵食品である酒粕を使った「しもつかれ」は、今話題の「菌活」をいち早く取り入れた料理だと言えます。これからますます寒さが厳しくなる時期が訪れます。ぜひ、みなさんも「しもつかれ」を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



今年の初午は
2/6 です！

しょうちけんこう す
将来健康に過ごすために・・・



た いま カルシウム貯めるなら今です！

骨は日々生まれ変わっています。古くなった骨は壊され、新しい骨が作られます。人間の一生の中で、**20歳ごろまで**が最も骨をつくり、蓄えていく時期です。この時期にカルシウム貯金ができると、骨折をしたり、大人になってから骨粗しょう症になったりするのを防ぐことができますといわれています。

カルシウムが多い食品は、牛乳、こまつな、ししゃも、豆腐などです。これらの食品を毎日コツコツと食べることで、強い骨をつくることができます。

また、カルシウムが骨に定着するためには**ビタミンDをとること**、**運動をして骨に負荷をかけること**も必要です。ビタミンDは日光にあたるとつくられるので、外で遊んだり運動したりすると効果的です。



ご家庭でも、カルシウムの多い食事と外遊びを意識してみてください。

給食レシピ紹介

給食でも
大人気のサラダです

いっちゃんの元気サラダ

材料	4人分
キャベツ	1枚～2枚（千切り）
きゅうり	1/3本（千切り）
にんじん	1/4本（千切り）
ハム	2～3枚（千切り）
コーン	20g
トマト	中1玉
塩昆布	20g
かつおぶし	お好みで
酢	8g（小2弱）
さとう	2g（小1/2強）
油	12g（大1）
塩	少々
コショウ	少々

作り方

- ① キャベツはさっと湯通しして、人参・ブロッコリーはお好みの固さになるまでゆでて、冷ましておく。
- ② ①の野菜と、ハム、コーン、塩昆布をボールに入れてあえる。
- ③ 調味料を混ぜあわせ、②に入れてあえる。
- ④ 最後にかつおぶしを入れて、軽く混ぜ合わせて出来上がり。

●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために、給食食材や給食一食分に含まれる放射性物質の量を検査し、その結果を開示しています。

◇学校給食食材放射能検査結果◇

1月16日（木）使用 にんじん（茨城県産）放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。