

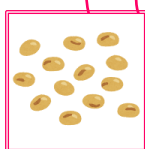
栃木県の郷土料理「しもつかれ」とは？

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、大根にんにんじ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。

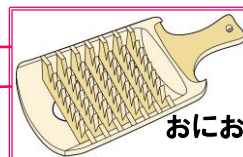
②名前の由来

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
2/1 です！

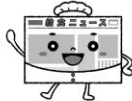
今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

きゅーたんの質問コーナー



生活習慣病って
おとなの病気だよな？

おとなになって
かかることが多いけれど、
最近子どもも
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね？

身についた生活習慣は
おとなになってから
かえることが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ

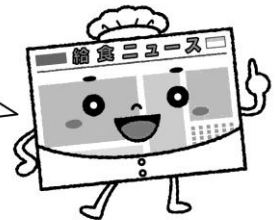


あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- ☐ 揚げ物ばかり食べる
- ☐ 甘い菓子をよく食べる
- ☐ 塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐ 朝ごはんを抜くことが多い
- ☐ 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！



きゅーたん

●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19日（月）使用 だいこん（宇都宮市産）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。