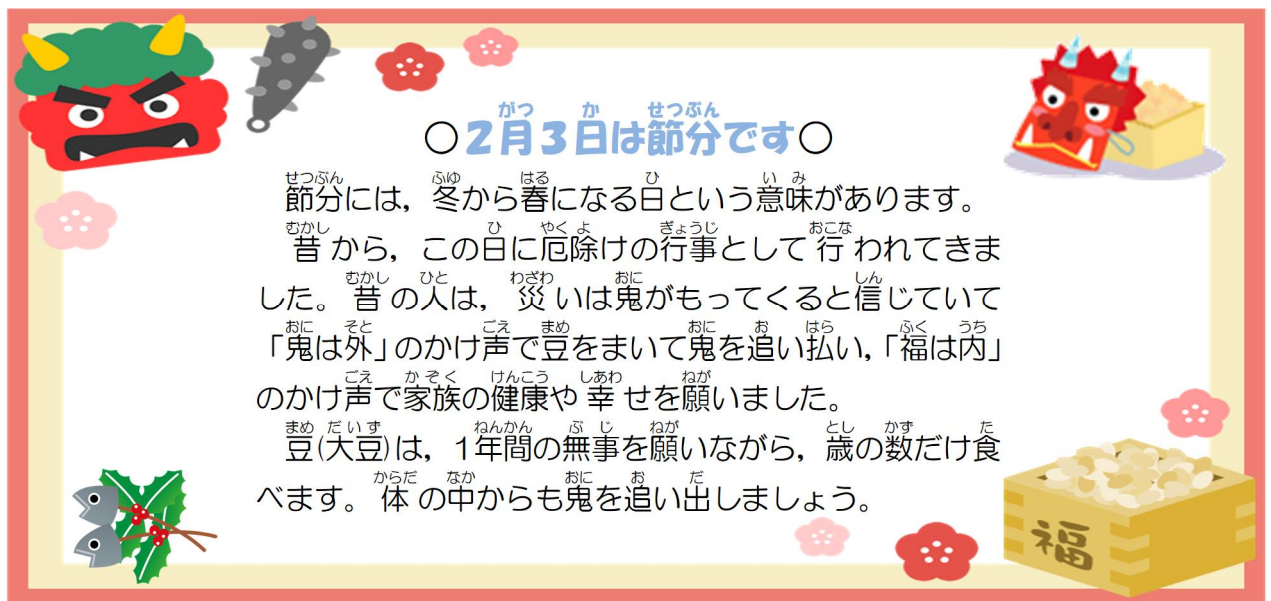




2月^{がつ}は、節分^{せつぶん}・立春^{りっしゅん}をすぎると暦^{こよみ}の上^{うへ}では春^{はる}になりますが、1年中^{ねんじゅう}でいちばん寒^{さむ}さの厳^{きび}しい時季^{じき}です。これからかぜ^{ころな}、インフルエンザ^{いんふるえんざ}が流行^{りゅうこう}し始め^{はじ}めます。病^{びょうき}気^まに負^{まいにち}けないように毎^{まいにち}日の食生活^{しょくせいかつ}を大切^{たいせつ}に好き嫌^すいせずじょうぶな体^{くら}を作りましよう。



とちぎけん きょうどりょうり 栃木県の郷土料理

～しもつかれ～



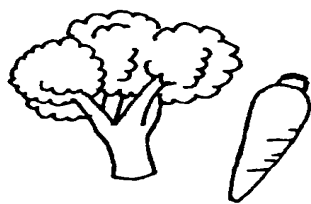
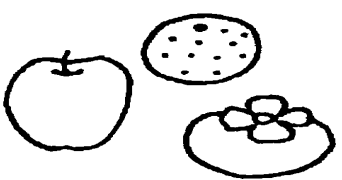



‘しもつかれ’は栃木^{とちぎけん}県の代表^{だいひょうてき}的な郷土料理^{きょうどりょうり}で、塩ザケ^{しお ざけ}の頭^{あたま}（お正月^{しょうがつ}の残り^{のこ}）・だいず^{せつぶん}（節分^めの豆^{まめ}まき用の残り^{のこ}）・だいこん^{だいこん}・にんじん^{にんじん}などを長い時間^{なが}煮^にて作る料理^{りょうり}です。特別^{とくべつ}に用意^{ようい}した材料^{ざいりょう}を使^{つか}ってはいませんが、大豆^{だいず}や魚^{さかな}・野菜^{やさい}もたっぷり入^{はい}っていることで、生活^{せいかつ}の知恵^{ちえ}から生^うまれた栄養満点^{えいようまんてん}の料理^{りょうり}です。

だいこんとにんじんは竹や木^{たけ き}でできた「おにおろし」という目^めのあらいおろし器^きを使^{つか}っておろします。昔^{むかし}は2月^{がつ}の初午^{はつうま}といわれる日^ひに作り、稲荷神社^{いなり じんじや}におそなえして豊作^{ほうさく}を祈^{いの}りました。現在^{げんざい}も2月^{がつ}の初午^{はつうま}の日^ひ（今年^{ことし}は2月^{がつ}1日^{いち}）に作る風習^{ふうしゅう}が残^{のこ}っています。

給食^{きゅうしょく}では2日^{にち}に‘しもつかれ’が登場^{とうじょう}します。給食^{きゅうしょく}の‘しもつかれ’は食^たべやすいように、酒^{さけ}かすを少^{すく}なめにし、塩ザケ^{しお ざけ}の頭^{あたま}ではなく、しゃけの切り身^きを使^{つか}い作りま。苦手^{にくた}な児童^{じどう}もチャレンジ^{にがて}して食^たべてほしいと思^{おも}います。昔^{むかし}から「7件^{けん}の家^{いえ}のしもつかれを食^たべると病^{びょうき}気^まにならない」という言^いい伝^{つた}えがあります。温^{あたた}かい出来立^{できたち}ても美味^{おい}しいのですが、冷^{ひや}たく冷^{ひや}やして温^{あたた}かいお赤飯^{せきはん}と一緒^{いっしょ}に食^たべるのもおいし食^たべ方^{かた}だと言^いわれています。是非^{ぜひ}試^{ため}してみ^{くだ}て下さい。

◇かぜ予防◇

かぜやインフルエンザの流行が心配される季節です。季節の野菜や果物をしっかり食べて強いからだづくりをこころがけたいものですね。

おすすめ	色の濃い野菜  ブロッコリー・にんじん・ほうれんそうなど	色のうすい野菜  だいこん・はくさい・水菜・かぶなど	季節の果物  みかん・柿・りんごなど
	その他  じゅうぶんな睡眠をとる	 水分補給をしっかりとる	 外から帰ったらうがい・手洗いをする

かぜをひいてしまったら・・・

安静にして休むことがたいせつです。

熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって消化のよいおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。カレーなど香辛料のきいた刺激の強いものや油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープやゼリー類がおすすめです。

うがい・手洗いで
かぜをやっつけよう！



石けんでいかに！ のどのおくまでしっかりと！

寒い時期は水道の水が冷たいからと、指先だけをさっと水で流すような手洗いをしていませんか？食事の前やトイレの後だけではなく、外から帰ったらしっかりと石けんで手洗いをしましょう。特にかぜのはやっているこの時期はうがいもわすれずに 行い、病気からからだを守りましょう。

学校や児童の様子は、こちらからも見るができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QR コードの画像

