



# 食育だより



2月の給食目標

和やかな雰囲気でお食べよう

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。また、風邪等がはやる季節でもあります。手洗い・うがい・栄養・睡眠に留意して、元気に過ごしましょう。



## ☆2月2日は節分・3日は初午の日☆

2月2日は節分です。節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追い払う行事です。節分に豆まきを行うのは、大豆をまくことによって鬼を追い払う（病気や災いなどを追い出す）という意味があります。豆をまく時には「鬼は外、福は内」といいますが、鬼にゆかりのある神社や地域では、「鬼は外」といわないところもあります。

初午とは、2月最初の午の日をいい、この日に稲荷（食物や農耕の神）を祭るとされています。栃木県ではこの日に「しもつかれ」を作り、赤飯と一緒に稲荷神社にお供えする風習があります。しもつかれで使う材料は、お正月に残った鮭の頭や、節分に残った豆を使用します。



### ★今月の給食レシピ★

## しもつかれ



2月3日に給食でも提供するしもつかれのレシピです。本来は、鬼おろしという目が粗いおろし器を使って作りますが、通常の大根おろしでもおいしく作ることができます。酒かすはお好みで量を調整してください。

#### 〈材料〉 作りやすい分量

- ・鮭の切身 1切れ
- ・大根 250g
- ・人参 60g (1/2本)
- ・油揚げ 1枚
- ・大豆 (水煮の場合) 60g  
(乾物の場合) 24g
- ・酒かす 15~25g  
(少量のお湯で溶いておく)
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2~1

#### 〈作り方〉

- ① 乾物の大豆を使う場合はやわらかく戻しておく。鮭はオーブントースターやグリルで焼き、身をほぐす。大根・人参はすりおろし、油揚げは2cm長さの細切りにする。
- ② 小鍋等に、大根・人参・大豆・油揚げを加え弱めの中火で7~8分煮る。水分が足りないようなら、水を適量加える。
- ③ 鮭・酒かす・調味料を加え弱火でさらに10分ほど煮る。



## ☆風邪に負けない体をつくろう☆

風邪をひかないためには、栄養バランスの整った食事をするのが大切です。免疫力を高める食材や、体を温める食材を積極的に取り入れてみましょう。

### ●免疫力を高める食材●

- ・海藻・きのこ類 …良質なビタミンや食物繊維が多く含まれています。
- ・発酵食品 …発酵を促す菌の作用によって、腸内を活性化して免疫力を高めてくれます。
- ・緑黄色野菜 …野菜には「緑黄色野菜」と「淡色野菜」の2種類があります。見分けるポイントは、野菜の断面を切った時に色が濃いものが緑黄色野菜です。旬の野菜や、色の濃い野菜を取り入れてみましょう。



### ●体を温める食材●

- ・寒い土地や地域で育つ、冬が旬の食材（ごぼう・人参・大根・れんこん・さといも・しょうが等）
- ・水分が少なく、固い食材
- ・果物も寒い地域で育つものは、体を温める効果があります。（りんご・ぶどう・さくらんぼ等）

