

2月食育だよ!

R7. 2.14



★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

宇都宮市立宮の原小学校

立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる日々です。

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの「粘膜」も傷つきやすくなります。粘膜は、風邪などの原因となる細菌やウイルスが、体の中に入るのを防ぐバリアの役割をしています。

寒さに負けず元気に過ごすために、傷ついた「粘膜」を修復してくれる栄養素「たんぱく質」や「ビタミン」を多く含む食べ物をとりましょう。節分で食べた「大豆」は、たんぱく質がとても豊富です。冬の野菜の「人参・大根・ほうれん草・白菜・ねぎ」には、「ビタミン」がたくさん含まれています。

煮豆などの豆料理や、豆腐・みそ・納豆などの大豆製品と冬野菜を食事にたくさん取り入れて、元気に過ごしましょう。

1月27日(月)～給食委員会にて

「リクエスト給食」を行いました～

宮の原小では、全校児童から食べたい料理を集計し、3月の献立に取り入れる「リクエスト給食」を行っています。各クラスへの説明や、作成したポスターと用紙の配布を給食委員会にて行いました。リクエスト用紙には、ひとつだけ希望する料理名を記入します。主菜だけでなく、混ぜご飯やゆで野菜、デザートも可能です。ランチルーム前のポストには、説明直後からたくさんの用紙が入りました。どんな結果になるか、集計が気になります。3月の献立表をお楽しみに!



2月3日(月) 節分献立



【メニュー】

- ・麦入りごはん
- ・いわしのおかか煮
- ・白菜の塩昆布あえ
- ・味噌けんちん汁
- ・福豆
- ・牛乳

やいかかし



ひとくちメモ

福豆を年の数や年にひとつ足して食べると、1年を元気に過ごすことができると言われています。

また、豆まきや柵の枝に焼いたイワシの頭を刺した『やいかかし』には病気や災いを追い払うという意味があります。





2月6日(木) 初午献立



調理の工夫！

給食の「しもつかれ」は、子どもたちが食べやすいよう酒粕の量を減らしています。鮭は皮や骨を除いて焼き、身の部分だけを使っています。栄養があり消化もよく、美容にもよい経済的な料理です。昔から栃木県で食べられてきた郷土料理のひとつです



鮭に料理酒を少し振りかけてから焼くことで、ふっくらとした身になります！



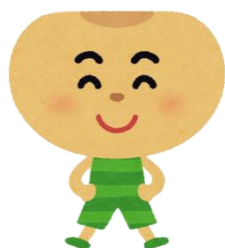
鮭の切り身をオーブンで焼き、骨を取りながらほぐしました。



栃木県では「初午」に、昔から伝わる料理「しもつかれ」を作ります。「しもつかれ」をお赤飯と一緒に稲荷神社に供え、農産物の豊作と暮らしの安全を願います。

「鬼おろし」という道具を使うことにより、大根・人参を細かい部分と粗い部分を絶妙な状態にすりおろすことができます。これにより、うまみや栄養分を逃がすことなくおいしく作ることができます。

鬼おろし



いろいろな豆があります！



今回のしもつかれには栃木県産大豆を使用しました。豆は、世界中で食べられていてたくさん種類があります。日本でも古くから食べられてきました。

たんぱく質や炭水化物・ビタミン・無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理に入れることができます。

大豆



大豆は、豆腐・みそ・しょうゆ・納豆などの原材料に使われています。給食では、ひじきと大豆の煮物として提供しています。

あずき



お汁粉やぜんざいなどに使われています。

ひよこ豆



名前の由来は、形がひよこに似ているからだそうです。また、ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



平たいレンズのような形をした豆です。水に戻さず使うことができるので、サラダやカレーなどに入ると美味しいです。