給食だより
２月

三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると春が訪れるといわれています。もう、春はすぐそこにやってきています。

豆を使った行事食を取り入れました

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

近年、関西から広まった恵方巻を食べる風習も定着し、恵方を向いて、無言で食べきると願い事が叶うといわれています。

今年の恵方は
東北東

初午

立春を過ぎた初めての午の日を初午（今年は２月 12 日）と言い、稲荷神社に赤飯としもつかれをお供えし、今年１年の五穀豊穣をお祈りする風習があります。

しもつかれは、栃木県の代表的な郷土料理です。冬でも利用できる保存可能な食材を使い、栄養満点の１品です。二の午（２月 24 日）にも食べる習わしです。

本校の行事食の取組

【節分献立として、恵方巻に挑戦】

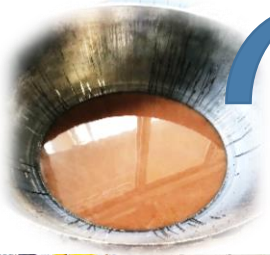
２月２日の給食で、１帖の海苔に酢飯を敷き、魚ソーセージフライ、錦糸玉子、レタス、干瓢の炒め煮をのせて、生徒たちは恵方巻を自分で巻いて、恵方を向き、福を呼び込みました。

なかなかうまく巻けない姿もありましたが、自分なりの恵方巻を楽しんでいました。

11 釜分の手づくりの合わせ酢をきちんと準備しています

【初午献立として、手作りの赤飯としもつかれ】

２月９日の給食で、ささげを煮て、もち米と一緒に炊いた赤飯と栃木県の郷土料理であるしもつかれを作りました。学校で作る赤飯は、11 月から３度目になりますが、生徒たちが待ちわびるほどの人気メニューになりました。しもつかれも、苦手な生徒もいますが、好きな生徒はお椀に山盛りよそり食べており、残食もほとんどありませんでした。栃木県民として、しもつかれの素晴らしさを語り継がれる人になれることを願っています。



3kgのささげを30L の水で煮て、1 釜もち米3kg こめ1.5kgに対し、ささげの煮汁1.5L、水3L を入れ、煮たささげをのせて、炊飯器で炊いて、赤飯を作っています。

右の写真は、しもつかれに入れる鮭の切身の小骨を取り除いているところです。
２時間以上煮詰めたしもつかれは、大根と人参の甘みが出て、格別のおいしさです。

☆学校保健給食委員会を実施しました

１月 25 日（木）本校家庭科室で、眼科校医　大久保先生、薬剤師　嶋田先生、PTA 役員6名参加のもと行われました。

当日の給食、瑞穂野中　髙橋　瞳奈さん考案の瑞穂野地域学校園統一献立を試食していただきました。

【瑞穂野地域学校園統一献立】

麦入りごはん　モロの油淋鶏　ニラと人参のナムル
瑞穂野豚汁　とちおとめヨーグルト

モロは、栃木県の郷土料理として煮付けにしてお正月にいただきますが、今回はそのモロを揚げて、ねぎをたっぷりと入れた油淋鶏のたれをかけるというアレンジがとてもよかったです。

試食していただいた保護者の方々も、「とてもおいしいので、家でも作ってみます」とおっしゃっていました。

また、眼科医　大久保先生から近視についてのご講話をいただき、目の大切さについて考え直すきっかけとなりました。