



栃木県を代表する郷土料理「しもつかれ」

「しもつかれ」は、鬼おろしでおろした大根や人参と塩鮭の頭、さらに大豆や油揚げ、酒かすなどを一緒に煮込んだ栄養豊富な料理で、初午（2月の最初の午の日）に合わせて作る栃木県を代表する郷土料理です。給食では、鮭の頭ではなく「鮭の身」を使って、酒かすも少し入れて作りました。

当日は「しもつかれができるまで」というお話の紙芝居を、給食委員会のみんなで分担して読み聞かせしました。どうして「しもつかれ」が作られるようになったのか、また、地域や家庭によって材料や作り方、味付けが異なり、それぞれの「家の味」があることなどを知ることができました。



しもつかれ



いろいろな食材に変身する大豆！

しもつかれや節分に使った大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。



好き嫌いせず食べるための3つのポイント！

給食を残さず食べて元気なからだをつくりましょう！

① まずは一口食べてみよう



② 旬のものを食べよう



③ お腹をすかせてから食べよう



給食食材の放射性物質検査の結果について

1月28日に使用した「キャベツ（愛知県産）」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。引き続き、月1回実施される予定です。