

食育だより

2月

瑞穂野南小学校
令和6年2月号

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒く乾燥した日が続きます。風邪やインフルエンザなどにはこれからは注意が必要です。手洗い・うがいはもちろん、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整え、元気に学校生活を送りましょう。

1月の給食より



○ とちぎの星



給食のご飯は、地元農家(田崎昭夫さん)から納品された「こしひかり」を提供していますが、このたび「とちぎの星」を紹介いただき、1カ月ほど給食で提供しました。「とちぎの星」はその名のとおり、栃木県で開発され、令和の大嘗祭にも献上されたというお米です。生産量が少ない貴重なお米を味わうことができました。

○ 各地の郷土料理



麦入りご飯 牛乳 やきざかな(ほっけ)
からしあえ だご汁(熊本県)

この他に青森県の「せんべい汁」、島根県の「いもこん鍋風汁」、長崎県の「ちゃんぽん」を提供しました。

○ 23日(火) トマト給食



牛乳パン 牛乳 とちおとめジャム
白身魚のニース風 ゆで野菜 洋風卵スープ

揚げた白身魚にトマトソースをかけた料理です。食器を変えたらレストランでも出せるようなおしゃれなお料理でした。もちろん美味しかったです。

○ 25日(木) みずほの地域学校園統一献立



麦入りご飯 牛乳 モロの油淋鶏
にらと人参のナムル みずほの豚汁
とちおとめヨーグルト

今年は、瑞穂野中学校3年生の高橋瞳奈さんが考えた献立です。高橋さんは「冬の地元の食材を使いました。魚料理を食べてほしい、みんなが好きな味付けだと思い、油淋鶏にしました。」と献立作成時に考慮した点を述べています。

5・6年生は完食し、4年生以下の児童もいつもの魚料理に比べ残食が少なかったです。



とちぎけん だいひょう きょうどりょうり し 栃木県を代表する郷土料理「しもつかれ」を知ろう！

栃木県は2月の初午の日にしもつかれを作り、五穀豊穰、無病息災を祈願して赤飯と一緒に稲荷神社に供える習わしがあります。

鬼おろしで粗くおろした大根・人参、油揚げ、大豆、塩鮭の頭、酒粕などを煮て作ります。栄養価が高く、たんぱく質やビタミンが多く含まれ、消化のよい食べ物です。

今では作らない家庭が多いですが、昔はどこ家庭でも作られ、「近所7軒の家のしもつかれを食べ歩くと病気になる」、**「3軒食べれば、中風（脳疾患の俗称）知らず」**という言い伝えもあります。



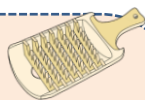
＜ 鮭の頭・大豆 ＞

昔、新巻き鮭は（1本単位で）お歳暮に贈ったり頂いたりして、年末年始によく食べられました。そのころ鮭はとても貴重な食材だったので、鮭の頭も初午まで捨てずにしもつかれに使われたとのことです。また大豆も節分で残ったものが使われています。食べ物を無駄にせず大切にしていたことが分かります。



＜ 鬼おろし ＞

竹でできた目の粗いおろし器です。目の粗い竹の歯が鬼を連想させることからこの名前が付いたと言われています。目が粗いため、大根・人参をふんわりシャキッとおろせます。



＜ 大根・人参 ＞

大根・人参は昔、冬の貴重な生鮮食品でした。秋に収穫した大根・人参は冬でも食べられるよう畑の土の中に埋め保存しておきました。

＜ 酒粕 ＞

寒い冬には、体が温まります。



＜ 油揚げ ＞

油揚げはきつねの好物といわれ、稲荷神社に供えられたことから、しもつかれに使われています。

しもつかれは、このように昔の人の知恵がたくさん詰まった郷土料理です。

今年の初午は2月8日（木）です。給食にもしもつかれを出します。

これからも給食を通して郷土料理等を子どもたちに伝えていきたいと思います。

1月の放射性物質検査結果

1月24日に使用した「ねぎ」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。次回は2月20日です。検査結果は翌月の「食育だより」でお知らせします。