



立春を過ぎると暦の上では春を迎え、寒い日が3日間くらい続いたあと、暖かい日が4日間くらい続く『三寒四温』という現象が起こり始めます。この『三寒四温』が繰り返されるようになったら、春までもう少しです。しかし、このように気温が上下する季節の変わり目には体調を崩しがちになります。十分な栄養と睡眠をとって、元気に楽しく冬を乗り切りましょう。

『しもつかれ』特集号！

栃木県の郷土料理

しもつかれのナゾを探れ！

<ナゾ その1>
『しもつかれ』
ってなんだろう？

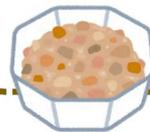


しもつかれは2月の

初午の日にお赤飯と一緒に食べる行事食で、お正月の残りの塩鮭の頭や節分の豆を使って作ります。

材料を細かく刻み、よく煮込んで作るので消化が良く、栄養バランスにも優れた料理です。

給食では、鮭は頭を使わず、酒かすも控えめにしているので食べやすくなっていますよ。



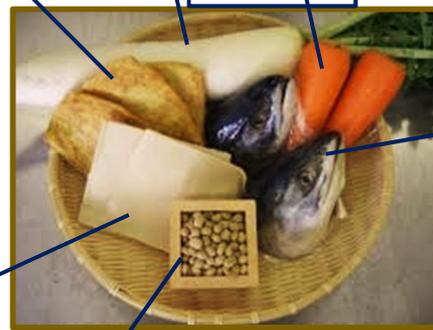
油あげ

だいこん

おに鬼おろして粗くおろします。

にんじん

稲荷神社に供えるため、お稲荷様の好物を入れます。



鮭の頭

邪気を払う力があると言われています。

酒かす

大豆

節分の豆まきで残った、福豆を入れます。

材料

<ナゾ その2>
なんで『しもつかれ』
っていう
名前なんだろう？



とても変わったネーミングの『しもつかれ』ですが、『下野の国（栃木県）で食べられているから』という説と『酢を使った料理の酢漬かり（すむづかり）が訛って呼ばれるようになった説』などいろいろな説があります。また、地域によって『しもつかり』、『しみつかれ』、『すみつかれ』など呼ばれ方も様々です。

『しもつかれ』には魔除けや厄除けなど縁起のよい意味があります。また冬の保存食としてもよく食べられていました。



<ナゾ その3>
なんで
『しもつかれ』
を食べるんだろう？

しもつかれについてのナゾは解けたでしょうか！？

しもつかれには『七軒の家のしもつかれを食べると病気にならない』という言い伝えも残っています。

みなさんもぜひ食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

●給食では2月6日に『しもつかれ』を提供します。お楽しみに♪





きゅうしょくつうしん 給食通信

*カラー版は
ホームページからどうぞ♪



♡ 12月11日 (水) 2年1組 リクエスト献立 ♡



ラーメンとぎょうざ
中華定食のような献立
になりました！
おいしかったね♪

- ・しょうゆラーメン・牛乳
- ・あげぎょうざ・こんにゃくサラダ
- ・豆乳プリン



いつも元気な2年1組さん！
給食もモリモリたくさん食べてくれます◎



♡ 1月14日 (火) 1年1組 リクエスト献立 ♡

- ・ココアあげパン・牛乳・アセロラゼリー
- ・大すぎ！ミイちゃんサラダ
- ・野菜とウィンナーのスープ煮

11月に提供した『ミイちゃんサラダ』をリクエストしてくれました♡



4月に比べてお残しの量が減ってきました！
みんなの成長を給食から感じています♪

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間 <1/24~1/30>

しゅうおうしょう 城央小では 1月27日 (月) ~ 1月30日 (木) 実施



提供した献立を一部
ご紹介します♪

<1/28 銭天堂献立>
大人気の本『銭天堂』
に出てくる駄菓子をもと
に、給食らしくアレンジ
しました♪



<1/29 フランス献立>
フランスで食べられて
いるメニューを取り入れ
ました！りんごのクラフ
ティは手作りです♡



★ 給食委員の活動から ★

3グループに分かれて、世界の給食、給食や食べ物のクイズ&劇
をお昼の校内放送で発表をしました。緊張した様子も見られまし
が、それぞれ練習の成果を発揮できました❀

