



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』が繰り返し起こるようになったら、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！

<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。

栃木県の郷土料理



しもつかれのナゾを探れ！

油あげ

だいこん

おに 鬼おろしで粗くおろします。

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。

酒かす



鮭の頭

邪気を払う力があると言われています。

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（すむずかり）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る』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22日に『しもつかれ』を提供します。お楽しみに♪



1月18日(水) 宮っ子ランチ【冬】

「黄ぶなにちなんだ健康になろう！」 献立

宇都宮の特産物や郷土料理を盛り込んだ献立です。

里芋コロッケは宇都宮産のみそと里芋のバランスがちょうどよく、子どもたちにも人気でした！

- ・麦入りごはん
- ・里芋コロッケ
- ・もやしとニラのごまあえ
- ・かんぴょうの卵とじ
- ・ゆずゼリー

黄ぶなについてのお話 載っている本は図書室にあります。



♡ 1月11日(水) 2年2組 リクエスト献立 ♡



- ・キムタクごはん
- ・牛乳
- ・あげぎょうざ
- ・とりだんごスープ
- ・チョコクレープ



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月23日(月) ~ 1月27日(金)



きゅうしょくしゅうかん 提供した
給食週間に 献立をご紹介します♪

<ハワイ献立>



- ・エダマメゴハン
- ・牛乳
- ・マヒマヒフライ
- ・タルタルソース
- ・ゆで野菜
- ・野菜スープ・パンケーキ

<ジャマイカ献立>



- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・ジャークチキン
- ・キャベツのサラダ
- ・ジャマイカ風スープ
- ・コーヒゼリー

<台湾献立>



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・ルーローハン
- ・ナムル
- ・大根スープ
- ・杏仁風プリン

- ・イギリス風カレーピラフ
- ・牛乳・スコッチエッグ
- ・スコッチブロス



<イギリス献立>

<城央小献立>



にっこり がたっぷり 入っています♪



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・にっこりカレー
- ・チョレギ風サラダ・いちごムース