



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？

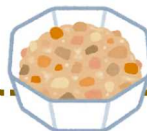
しもつかれは2月の

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

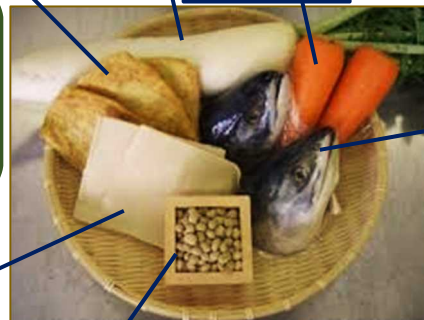
だいこん

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。

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』など呼ばれる方も様々です。

『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10日 初午の日に『しもつかれ』を提供します。お楽しみに♪



1月12日(水) 宮っ子ランチ【冬】
『黄ぶなにちなんだ健康になろう!』 こんだて 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も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が載っている本を展示しました。



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24日(月) ~ 1月28日(金)



給食週間に提供した
献立をご紹介します♪

とちぎこんだて
<栃木献立>



- ・麦入りごはん
- ・モロのからあげ
- ・からしあえ
- ・ぎょうざスープ
- ・とちまるくんのいちごムース

きゅうしょくいん
<給食委員さんのリクエスト献立>



- ・肉まん
- ・けんちんうどん
- ・海そうサラダ
- ・フルーツ杏仁風プリン

ねんくみ
<2年1組さんのリクエスト献立>



- ・わかめごはん
- ・ユーリンチー
- ・ゆで野菜
- ・ワンタンスープ
- ・みかんクレープ



きゅうしょく
<おはなし給食>

「パンどろぼうVSにせパンどろぼう」



えほんくに
絵本の国に
てんじ
展示して
あります!



- ・ぶどうパン
- ・トマトオムレツ
- ・ゆで野菜
- ・ポークポトフ



しろおうしょうこんだて
<城央小献立>

しろおうしょう
城央小オリジナルのにっこり☺カレーには
にっこりという梨がたっぷり入っています🍐



- ・麦入りごはん
- ・にっこり☺カレー
- ・チョレギ風サラダ
- ・レモンゼリー