



しょくいくだより

宇都宮市立新田小学校

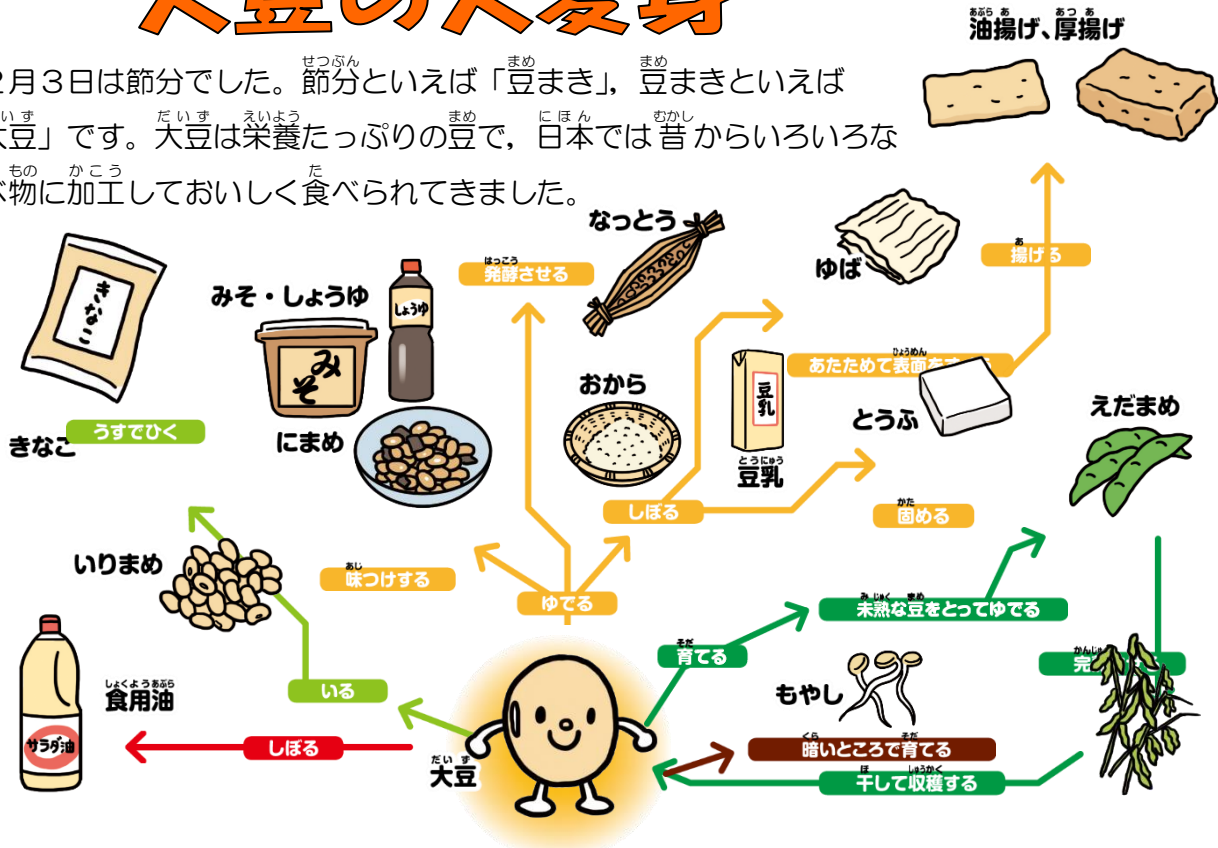
令和5年度 第7号



ひがのびて、少しずつ春の訪れを感じる今日この頃ですね。でも、寒さはまだまだ続きそうです。寒さに負けないよう、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、元気に春を迎えましょう。

大豆の大変身

2月3日は節分でした。節分といえば「豆まき」、豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。



大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質、じょうぶな骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりで。

今月の給食にも、大豆や大豆からできた食べ物がいろいろ登場していますよ！〔みそ、しょうゆ、豆腐、油揚げ、厚揚げ（生揚げ）、豆乳など…〕



厚揚げと豚肉の豆板醤炒めの献立

初午献立



しもつかれ

しもつかれは、昔から栃木県に伝わる、有名な郷土料理です。2月の初午の日に作り、お赤飯といっしょに稲荷神社に供え、農作物の豊作と、暮らしの安全を願います。材料は、正月の残りの塩鮭の頭、節分の大豆、寒さで凍ってしまった大根やにんじんといった残り物を利用して、栄養たっぷりで、「7軒の家のしもつかれを食べると、病気にならない」といわれています。

しもつかれ（給食）

<材料（4人分）>

生鮭（または甘塩鮭）60g
 （酒をふって焼く）
 だいこん 200g
 にんじん 40g
 大豆 12g（ゆでておく）
 油揚げ 14g（千切り、油抜き）
 しょうゆ 5g
 塩 1.2g
 酒かす 4～8g（湯で溶いておく）

<作り方>

鬼おろしでおろした（給食では機械で粗みじんにします）大根・人参と、ゆで大豆を煮る。さらにほぐした鮭を加え、煮えてきたら油揚げ、調味料を加える（鮭の塩分があるので、味見して調整）。味がしみたら、酒かすを入れ、好みの味に仕上げる。（酒かすを早めに入れて焦がさないように煮てもOK）



きゅうしょくしゅうかん とりくみ 給食週間の取組



給食委員会では、「給食委員として、学校給食の意義・役割を伝えよう!」ということで、給食週間中に様々な活動を行いました。休み時間や昼休みを使って、話す練習をしたり、パワーポイントやポスターの作成、アンケートの配付・集計など、自分の役割を頑張りました!

5-1 キャラクターコンテスト

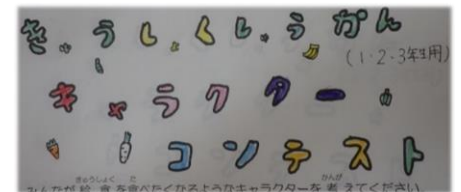
5-2 調理員さんのお仕事

5-3 調理員さんヘインタビュー

6-1 郷土料理の紹介

6-2 ポスター作製

6-3 好きな給食アンケート



JA うつのみや いちご

宇都宮農業協同組合による食育応援事業により、学校給食へいちごの贈呈がありました。地元特産品（いちご）を学校給食として贈呈し、食への関心、食を支える農の役割を感じてもらうことを目的としています。6日（火）の給食に出しました。



とてもツヤツヤ甘かった～♡