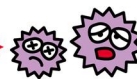


食育だより



感染症

に負けない体をつくろう



まだまだ寒い日が続いています。風邪など感染症の予防には、手洗いのほかに、規則正しい生活を心掛けることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。

早寝・早起きの習慣を付け、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質・免疫の向上につながります。まずはできることから取り入れて、実践してみてください。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。水分補給にも気を付けましょう。



年中行事 と 郷土料理

郷土料理とは、その地域からとれる食材を使っていることが主な特徴で、他の地域に見られない独特の調理方法で作られ、広く伝承されている地域固有の料理のことです。

そのため、郷土料理には、気候風土や地理条件など、様々な理由に伴う地域色が色濃く強く出ており、地域の歴史や文化を伝えるものとなっています。

栃木県といえば2月の初午の「しもつかれ」です。家庭では食べる機会が減ってきていますが、この機会に家族で、行事食や郷土料理について話してみてください。

給食のしもつかれ (児童一人分)



材料	分量	下処理	作り方
乾燥大豆	3g	弱火でからいり。時短の時は水煮。	①鍋にだいこん・にんじん・大豆を入れて煮る。大豆がやわらかくなるまで煮る。 ②鮭としょうゆを入れてさらに煮る。 ③油揚げ・酒かすを入れて煮る。 ④お好みで和風の顆粒だしを入れて味の整える。 ※鮭の臭みが気になる方は、日本酒をふって、焼いてください。
だいこん	50g	鬼おろしておろすかあらみじん切りにする	
にんじん	10g		
油揚げ		細く切って油抜き	
生鮭	15g	角切り。しおをふってオープンなどで焼く	
しお	0.3g	鮭にふる。塩鮭の場合はなし。	
しょうゆ	1g		
酒かす	0.2g	溶いておく	