



2023年度2月号

宇都宮市立戸祭小学校

うちのひと
よみましょう

暦のうえではそろそろ春になりますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすためには、食事が大切です。節分や初午で目にする大豆は、栄養豊富で食物繊維も多く、芽吹くパワーがたくさん詰まっています。ご家庭でもいろいろな料理に大豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

年度末にさしかかり、卒業・進学ももうすぐですが、体調を崩さないよう、しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。

郷土の味「しもつかれ」



「しもつかれ」は、栃木県の郷土料理です。2月の『初午』の白（今年は2月12日）に、お赤飯とともに稲荷神社にお供えます。鮭の頭、大根、人参、豆まきに使った炒り豆を煮込み、仕上げに酒かすを加えます。これらの材料はみな、余ったもの、残ったものを使っているのです。昔はこの家庭でも作って食べたとされていますが、今では少ないようです。

大切な郷土の味を子どもたちに受け継いでいくため、給食では食べやすい味付けにして出しています。子どもたちは酒かすのにおいを好まず、おいしくないものだと思っていたけど、大人になるとそのおいしさが分かるようになったなどの声を聞きます。味覚が発達する学童期にぜひ食べてほしい、大切な郷土の味です。



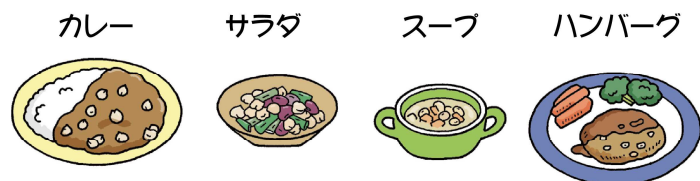
大豆のすごいパワー！



大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含まれ、生活習慣病予防によいといわれています。



煮豆だけじゃない、
豆料理



大豆からできている食品もたくさんありますので、料理にもどんどん使いたしましょう！



地域学校園で味わった「仲良し給食」

今年も星が丘地域学校園共通の献立「仲良し給食」が1月17日にありました。「寒さに負けず かぜにも負けず 今日から僕たち健康だ！」をテーマに星が丘中学校の生徒が考えた献立から、4校の児童生徒のみさんの投票により選ばれた献立を味わいました。



わかめごはん・牛乳・照り焼きチキン・
いそべあえ・冬野菜たっぷりけんちん汁

★献立を考えた中学生のメッセージ★

たくさんの野菜を食べてもらいたいと思い、1月にとれる冬の野菜をたくさん使いました。たくさんのビタミンを摂取することによって、テーマである「かぜにも負けず」のとおり、星が丘地域学校園のみなさんが元気になると思います。また、温かいけんちん汁、わかめごはん、冬の冷えたからだを温めていただけたらうれしいです。

★栄養士から★

バランスもよくとてもおいしい献立で、残食も少なかったです。他の小学校でも、大好評だったそうです！

学校給食週間

1月15日（月）から19日（金）は、戸祭小学校の学校給食週間でした。

栃木県鹿沼市や佐野市の献立、さらに宇都宮市統一献立『宮っ子ランチ』とさまざまな献立の1週間でした。



鹿沼市「インド煮」



佐野市「耳うどん」風



宇都宮市 冬の宮っ子ランチ



宇都宮市農業協同組合様より、「とちあいか」のプレゼントもあり、おいしくいただきました！

1月のトマト給食について



1月23日はのトマト給食は「トマト卵中華スープ」でした。トマトは、中華にも合いますね！

