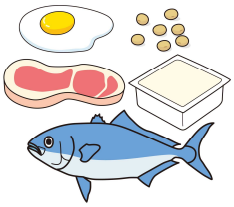
元気もりもり

宇都宮市立中央小学校
食育だより　2月号

2月は寒さのきびしい季節です。寒くなってくると人間の体は低温に適応するように変化しますが，十分な栄養をとって，体に抵抗力をつけておかないと寒さを感じて，かぜをひきやすくなります。
かぜの予防には，うがい・手洗いをすることと，抵抗力をつけることです。たんぱく質は寒さに対する抵抗力を強め，体を温かくしてくれます。牛乳・肉・魚・卵・大豆などを食べましょう。かぜのウイルスに負けないように，ビタミンAを多く含む色の濃い野菜や，ビタミンCを含む野菜・果物・いも類を食べましょう。

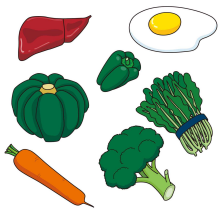
寒さに負けないために

たんぱく質



血や肉をつくり，脂肪を燃えやすくして，体を温めます。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして，かぜをひきにくくします。

脂肪

皮下脂肪としてたくわえられ，外の寒さに体温を奪われないようにします。

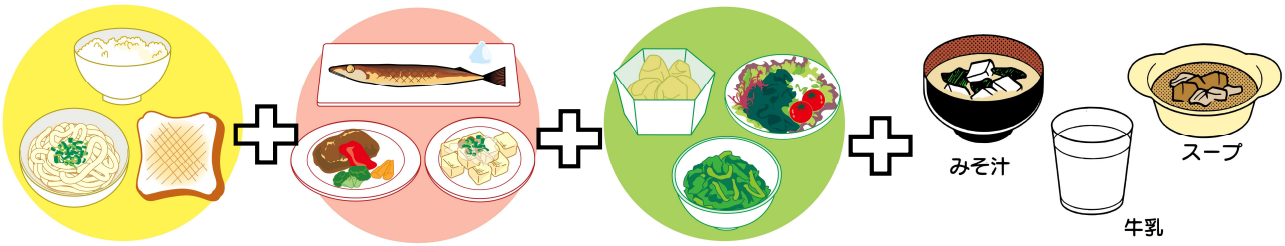
ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

かぜをひかないために

かぜは**①寒さ・暑さなどの温度の変化②ウイルス③睡眠④栄養**という，これら4つの要素が互いに絡み合って起こります。

食事・睡眠・学習（仕事）といった毎日の生活リズムをなるべく規則正しく守ることで予防につながります。予防に欠かせない**朝ごはん**をしっかりとり，1日元気に過ごしましょう！



朝は忙しくて，食事づくりにあまり時間をかけられません。そこで，前の日の夜に下ごしらえをしておいたり，電子レンジやオーブントースターを使って手早くできる献立にしましょう。

初午としもつかれ

今年の初午は2月5日（日）

初午って何？

初午は，2月最初の午の日のことで，日本全国の稲荷神社のお祭りの日

栃木県では，午の日に，その年の新しい“わらつと”（わらを束ねて野菜や魚などを包むもの）に，赤飯としもつかれを包み稲荷神社にお供えします。そして家族の健康や農作物の豊作を願います。

昔から「7軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」という言い伝えがあります。

しもつかれは，江戸時代から伝わる**郷土料理**です。主な食材は，鮭の頭・酒粕・大豆・油揚げ・にんじん・大根など。大根やにんじんは「おにおろし」という竹でできた独特のおろし金で作ります。

お正月に残った新巻鮭の頭や尾・節分に備えた炒り豆・霜で中まで凍ってしまったにんじんや大根などを上手に利用しています。食べ物を無駄にせず，冬の栄養源になるようにと，昔の人の知恵がたくさんつまっています。

今では家庭の食卓へあがることも珍しくなっていますが，給食では大切な郷土料理をみなさんに伝えるために，午の日にしもつかれを出します。給食のものは鮭の身を使ったり酒粕を控えめにしたりして食べやすく作っているので，ぜひ味わってください。これからもふるさとの味を大切にしていきましょう。

今月の献立から作ってみよう！

栃木県の郷土料理！苦手な人も食べやすいレシピ！

しもつかれ

【材料 4人分】

鮭	80g
大根	220g
にんじん	60g
大豆水煮	16g
油揚げ	16g
しょうゆ	8g
塩	1．2g
酒かす	6g

【作り方】

① 鮭は一口大に切り、大根・人参は荒みじんにし，油揚げは細切りにして油抜きをし，酒かすは水で溶いておく。
② 鮭を焼く。
③ 鍋に大根・人参と，水をひたひたくらいまで入れて火にかける。
④ 大根・人参に火が通ってきたら大豆・油揚げ，焼いた鮭を入れる。
⑤ 鍋が沸々してきたら酒かすを入れかき混ぜて，調味料を入れる。
⑥ 大根・人参がやわらかくなったらできあがり！

※ 調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。
ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってみてください。

★給食食材の放射性物質検査を行っています。
1月11日（火）に使用したほうれん草で検査を行いました。結果は放射性セシウム，放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。