

給食だより
(小・中学生向け)

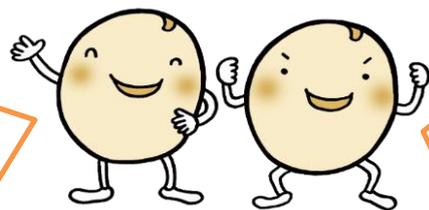
もいもい

平成29年2月1日号
千塚小学校給食共同調理場

せつぶん 節分といえば、「^{まめ}豆まき」ですね。豆まきの豆には「^{だいず}大豆」が使われ
ています。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^たべられてきました。



わたし ^{なまえ}の名前は「^{だいず}大豆」
です。体は小さいけ
れど「^{ほたけ}畑の肉」といわ
れるくらいたくさん
の^{えいよう}栄養があります。



^{からだ}体を作るもとになる
たんぱく^{しつ}質、丈夫な
^{ほね}骨を作るカルシウ
ム、^{ひんけつ}貧血を予防する
^{てつ}鉄、^{しょくもつせんい}食物繊維もたっ
ぷりです。

だいず 大豆から作られる食べ物

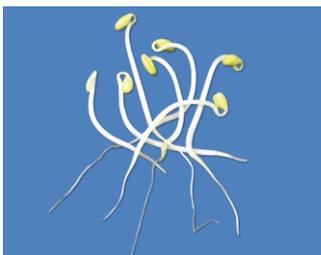


しょくいく クイズ



とちぎけん 栃木県はもやし^{せいさんりょう}の生産量第1位です。それでは、^{こんかい}今回はもやしについてクイズ
です。畑^{はたけ}で育てる豆は、枝豆^{そだ}のように^{まめ}緑色になるのに、^{えだまめ}どうしてももやしは色^{みどりいろ}が白
で先^{さき}が黄色^{きいろ}になるのでしょうか？

- ① ^{つち}土がないから
- ② ^{ひかり}光をあてないから
- ③ ^{みず}水でよく^{あら}洗うから



食育だより
(保護者・中学生向け)

ぐんぐん

毎日の給食の写真を千塚小学校の
ホームページにアップしていま
す！



2月7日の給食は【とちぎ江戸料理】



栃木市は、江戸時代より例幣使街道の宿場町として、また、巴波川の舟運で発展し、
現在では「蔵の町」「小江戸とちぎ」として知られています。そんな歴史のある栃木市で、
観光などを盛り上げようと、「とちぎ江戸料理」が生まれました。

〈とちぎ江戸料理の三カ条〉

- 一、江戸期の料理本や文献をもとに再現した料理
- 一、受け継がれてきた郷土料理や、栃木ならではの食材を生かした料理
- 一、江戸のエッセンスを感じさせる創作料理

2月7日は、栃木県の郷土料理の「しもつかれ」や、栃木ならではの食材のもろを使っ
た「もろの甘酢あんかけ」や、江戸期の料理本や文献をもとに再現した料理「鳥の濃漿
(こくしょう)」の献立です。

栃木県の郷土料理：しもつかれ

初午は、食物の神、農耕の神の稲荷を祭る稲荷祭りです。この
日にしもつかれを作り、その年の新しいわらつと（わらで作った
器）にしもつかれと赤飯を入れ、稲荷神社にお供えます。
しもつかれは「七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るほど食べ物を大切に
する先人の知恵が生んだ栄養価の高い、栃木県を代表する郷土料理です。



わらつと

☆給食人気レシピ紹介☆

高野豆腐は、たんぱく質や、カルシウムや、鉄分を多くふくんで
います。片栗粉をまぶして揚げることで、食べやすくなります。

《かつおのごま味噌あえ》※1月29日の給食より

○ 材料(4人分) かつお(角切り) 200g、A{おろししょうが 小さじ1、酒 小さじ1}、高野豆腐(1.5cm角) 25g、片栗粉 適量、揚げ油、B{水 60cc、酒 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、味噌大さじ1と1/3、砂糖 大さじ2弱、みりん 小さじ1}白炒りごま 適量

- 作り方
- ① かつおをAに漬けておき、高野豆腐は水でもどし、かるくしぼる。
- ② かつおと、高野豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Bを煮詰め、②をいれてからめ、ごまをまぶす。



○放射性物質検査 定期検査の結果は不検出です。詳しくは栃木市のHPをご覧ください。