



給食たより

吹上小学校給食共同調理場

2月は、「^{せつぶん}節分」「^{りっしゅん}立春」と暦のうえでは、^{はる}春ですが、^{ねん}一年のうちでは
^{もっと さむ}最も寒さの厳しい季節です。

この冬をのりきるためにも、^{しよくじ}バランスのとれた食事をし、^{きそくただ}規則正しい生活を
して、^{げんき}かぜをひかずに元気に過ごしましょう。



で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

かぜに強くなる食事とは？

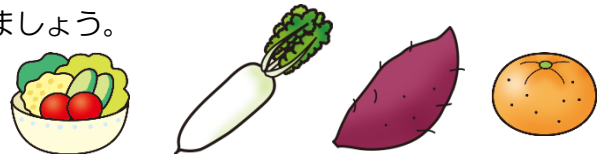
たんぱく質をしっかりとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・豆腐などをしっかりと食べましょう。



ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



油をじょうずに利用しよう

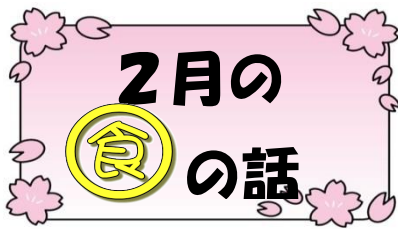
少しの量で、たくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すき焼き・てんぷら・炒めものなどに上手につかって食べましょう。



ビタミンAをしっかりとろう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。





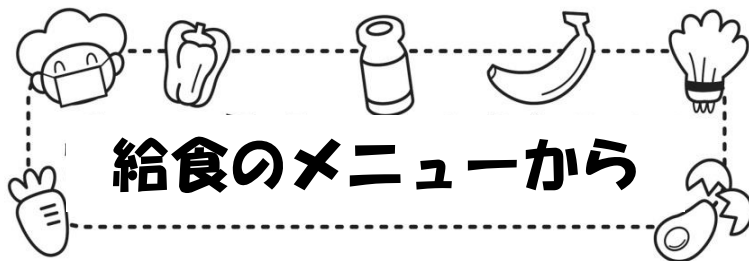
きょうどりょうり 栃木の郷土料理「しもつかれ」のお話 はなし

初午は、2月最初の午の日（初午）に行われる、食物の神、農耕の神の稲荷を祭る稲荷祭りで、この日にしもつかれを作ります。そして、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、稲荷神社にお供えします。

しもつかれは、新巻鮭の頭、だいこん、にんじん、油揚げ、節分の豆酒粕などを使って作ります。だいこん、にんじんは、「鬼おろし」を使っておろします。鬼おろしは竹製の目の粗いおろし器で、ギザギザした竹の歯が鬼の歯にみえたようです。



しもつかれには、昔からそれぞれの家庭に受け継がれてきた味があります。「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」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



「とり肉の七味焼」

給食では人気のとり肉料理で、ご飯のすすむ一品です。

材料名	切り方など	4人分	作り方
鶏もも切身（50g程度）		4切	① とりもも肉をAの調味料で漬けておく ② オーブンやフライパンで焼く ③ 中まで完全に火が通ればOK ※フライパンで焼く場合は蓋をして焼く。焦がさないように注意する。
ねぎ	みじん切り	5cm位	
おろしニンニク		小さじ1/2	
白いりごま		小さじ1	
A 砂糖		大さじ1弱	
七味唐辛子		少々	
しょうゆ		大さじ1	
ごま油		小さじ1	