



しもつかれ



◎食品ロスと郷土料理の「しもつかれ」◎

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまうものをいいます。国は環境のためにもこの削減を目指しています。栃木県でも昔から食べられている料理で、食品を無駄なく使って作られている料理があります。それは、栃木県の郷土料理しもつかれです。しもつかれは、初午に稲荷神社に豊作を祈ってお供えするもので、材料はこの時期に残っている「正月の残り物の鮭の頭」や「節分の残り物炒り大豆」「お酒を造る時の残り物酒かす」そして大根、人参を鬼おろしでおろして作ります。

1月19日に大平東小、23日に大平西小、2月1日に大平南小、2日に大平中央小で「昔からつたわりょう理(きょう土りょう理)」について考えようの授業を3年生担任の先生と栄養教諭で実施しました。「栃木県ではない人にも伝えたい。」しもつかれは昔の人の知恵や願いが込められている。」等と感想を書いていました。



◎健康な体を作ろう◎

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

Four panels with illustrations and text: 1. 食事は朝・昼・夕と規則正しくとる (Eat regularly). 2. よく体を動かす (Move your body well). 3. 水分を十分にとる (Drink enough water). 4. 便意を我慢しない (Don't hold back your urge to defecate).

出典:「学校給食」全国学校給食協会

◎リクエスト献立

～2月は、大平南小学校のリクエスト献立です～

27日 テーマ「みんな大好き合体メニュー」

献立:ごはん 牛乳 ハンバーグ和風おろし

こんにゃくサラダ みそけんちん汁

29日「のこせぜ口冬にも食べられるおいしいメニュー」

献立: 苺米粉パン 牛乳 ヤムニョムチキン

ブロッコリーサラダ 卵コーンスープ

◎食育の授業◎



←大平南中学校1/17

全生徒に給食集会の講話を栃木農業高校の生徒と先生がリモートで実施しました。高校生からは「農業を知ってもらえかけになると嬉しいです。」、中学生からは「食材を作る人、調理する人に感謝し、毎日食べたいです。」と感謝の言葉をいただきました。



大平中学校 1/10・11・12・17⇒

大平中学校の全生徒が、学年組に分かれて給食センターの見学に来ました。「こんなに大きいしゃもじや、ひしゃくを使って作れる調理員さんの腕力すごい。」調理員のうちのばあちゃんすごい。」などつぶやいていました。



←大平南小学校1/18

4年生2クラスで「食べ物について考えよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。子ども達は「自分の命が大切なことが分かった。」「食べ物は、全部生きていたものなので、きちんと食べていきたいと思った。」等と感想を書いていました。

◎給食レシピ紹介◎

リクエスト献立(2月29日)のメニューになるほど大人気

☆ヤムニョムチキン☆

◇材料(4人分)

- 鶏ムネ肉...50gを4枚
下味: 酒...3.6g, 塩...少々, コショウ...少々
片栗粉と揚げ油...適量

◇作り方

- ①鶏ムネ肉に、下味の酒・塩・こしょうで下味をつける。
②タレの材料を混ぜ合わせ、火にかけタレを作る。
③ ①に片栗粉をまぶして、油で揚げ、②のタレをかける。

◇おすすめポイント

12月15日のメニューでした。「鶏肉がやわらかくさっぱりしていて、甘めのソースとよく合っていておいしいヤムニョムチキンでした。」甘味とスパイスが絶妙でごはんが進みました。「甘いソース、旨かったです。」チキンも子どもたちにとってとても好きな味だったようです。いろいろな味を経験できて幸せですね。」などの感想をいただき、何人にもレシピを教えてくださいと言われたメニューです。

タレ

- コチジャン...1.2g, ケチャップ...18.0g, しょうゆ...4.8g, ごま油...2.0g
おろしにんにく...1.2g, 砂糖...12.0g, みりん...1.6g, 水...16.0ml

