給食だより

令和4年・2月

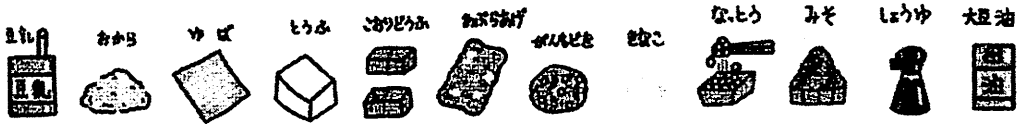
栃木第四小給食共同調理場

2月3日は、節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日を言います。暦の上では、もう春ですね。

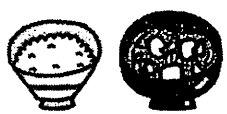
節分でまく豆は「大豆」。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろ調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食では、ひき肉料理の時に大豆ミートをあわせて使うことで、しっかり大豆製品がとれるように工夫しています。

大豆とみそ

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて、私たちの生活を支えています。



足りないものを補い合って



大豆には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、栄養学的にみてもすばらしい献立です。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具だくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきましょう。

2月の献立紹介

2月　2日(水)【節分献立】節分いわしで立春大吉。福豆。

2月16日(水)【市産牛肉の献立】栃木市産の牛肉をカレーでいただきます。

2月18日(金)【大宮南小6年生の献立】6年生は家庭科の授業で1食分の献立をつくりました。季節の食材や地場産物を考えながらできた献立です。

2月25日(金)【とちぎ江戸料理】昔から地元で作られていた料理「もろのにら入り甘酢あんかけ」と「濃くしょう汁」です。

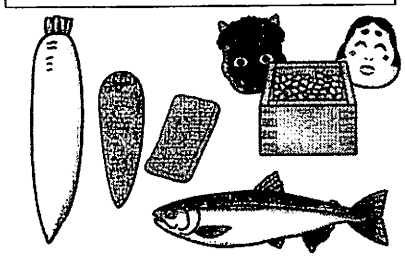
2月22日(水)【初午献立】栃木県の郷土料理「しもつかれ」と「かんぴょうの卵とじ」。

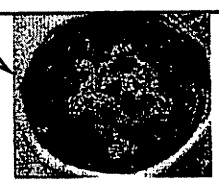
今年の初午は、10日パンの日だったので、二の午の22日にいただきます。

栃木県の伝統料理しもつかれ

しもつかれは、2月の初午の日に赤飯といっしょに稲荷神社にお供えする料理で、栃木県の伝統料理といえば一番にあげられる料理です。でも、見た目が「にくずれた大根のにもの」のような感じなので、苦手に思っている人も多いようです。給食のしもつかれは、塩鮭の身だけを使い、酒かすをほんのちょっぴりしか入れない子ども向けですので、とても食べやすいです。

これがしもつかれの材料です



だいこん・にんじん・あぶらあげ　・節分のまめ・
正月に残った鮭・酒かす

「7軒分の家のしもつかれを食べると病気にならない」といういいつたえがあるくらい栄養たっぷりのしもつかれです。