

# きゅうしょくだより

2月

さむ  
寒さがきびしい2月です。

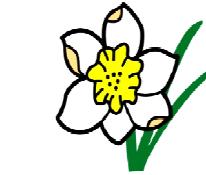
みんなは、かぜをひいていませんか？また、寒いからといって、家でゴロゴロしている人はいませんか？

この寒さにも負けないような元気な体をつくるためには、まず、すき・きらいをしないで何でもよく食べてからだを動かし、体力もつけるようにしましょう。もし、かぜをひいてしまったら、無理せず休養を十分にとりましょう。

特に、中学校3年生は、受験シーズンです。体調管理をしっかりしましょう。



## 栃木県の郷土料理を知っていますか？



問題1 この道具は、何という名前でしょうか？

ヒント：栃木県の郷土料理を作る道具です。



問題2 栃木県の郷土料理は、何でしょうか？

ヒント：2月4日の初午の日に、給食で登場します。次のような材料です。



「かにつけ」 2種類、「うなぎ」 1種類

栃木県の代表的な郷土料理に「しもつかれ」があります。給食で初めて食べる人もいるかもしれません。

しもつかれは、江戸時代の初めごろから、暦の上の初午の日に栃木県で食べられていました。

赤飯と一緒に作り、近くの稻荷神社や氏神様にお供えし、家内安全や無病息災をお祈りました。

しもつかれの材料は、地域や家庭により様々ですが、主に「鮭の頭、節分に使った大豆、だいこん、

にんじん、油あげ、酒粕」などです。だいこんやにんじんを、竹で作った「おにおろし」という道具でおろします。

作り方は、大きななべにお正月に使った鮭の頭と、おろしただいこん・にんじん、節分の大豆、油あげを、

主にしょうゆで味付けをし、酒粕を入れてコトコト煮込みます。残り物や季節の野菜を利用して作られた料理で、

たんぱく質やビタミンが豊富で栄養価が高く、昔の人々の生活の知恵から作られた「ふるさとの味」です。

栃木県の郷土料理「しもつかれ」の味を、これからも子孫に伝えていきたいですね。

平成26年  
栃木市都賀学校給食センター  
所長 手塚 宏夫  
栄養士 山根 敦子  
高木 貴子

3学期の目標

せいかつ ととの  
生活のリズムを整えよう

## あなたは、「はし」を正しく使えますか？

みんなは、「はし」を正しく使えますか？

はしを正しく使えると、上手に食事をすることができます。

また、はしは日本の食文化の一つです。最近、日本の食事が世界から注目されていますが、食事のときに使うはしも、日本の食事のマナーとして注目されています。

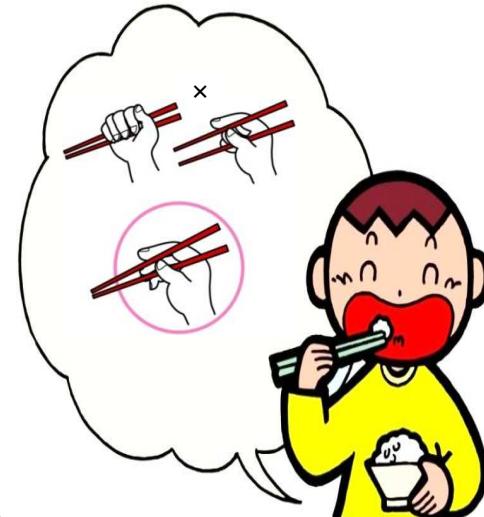
どんなはしの持ち方をしているか、たしかめてみましょう。

### ＜正しいはしの持ち方＞

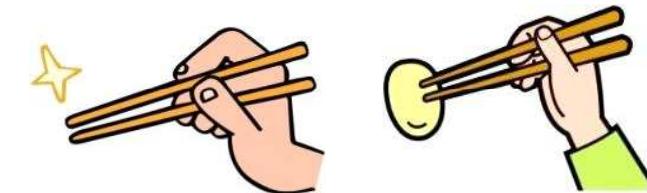
①下のはしは、親指のつけねと薬指で支えます。

②上のはしは、親指・人差し指・中指で持ちます。

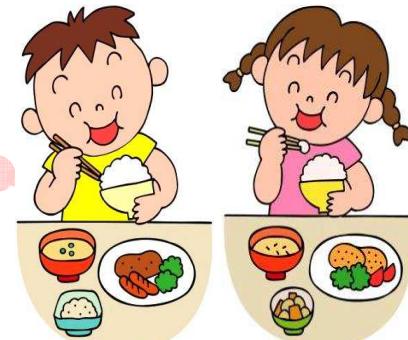
③下のはしは動かさず、上のはしだけを動かしてはしの先を開いたり、閉じたりします。



はしの先を開いたり・閉じたりして、カチ・カチと小さな音が続けて出せるように練習してみましょう。



はしが上手に使える人は、えんぴつの中指もよくて、文字がきれいに書けるようです。



はしが上手に使えると、食事が楽しくなります。練習してみましょう。

