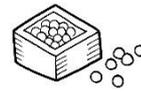


給食だより

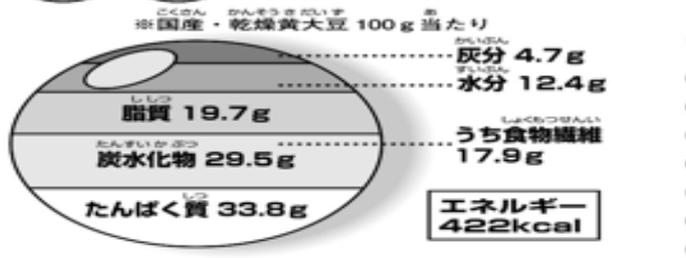


下野市立石橋小学校

2月3日は節分です

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。この節分の日には、邪気をはらい、1年を無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外!福は内!」のかけ声とともに豆をまくのは、健康(まめ)に暮らせるようにと縁起をかつぎ、豆にある力をもって、災いをはらう意味があります。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

大豆に含まれる成分

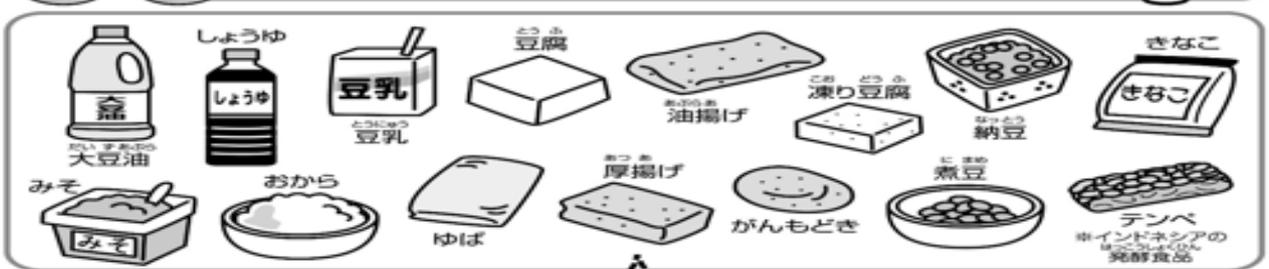


[日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より]

注目したい微量成分

- 鉄.....貧血を予防する
- カルシウム.....骨や歯をつくる
- ビタミンB1.....糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2.....体の成長を助ける
- レシチン.....動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン...更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン...抗酸化作用、血中脂質を減らす

大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

しもつかれ

《材料》 4人分(g)

鮭	40
だいこん	100
にんじん	40
炒り大豆	12
油揚げ	10
しょうゆ	3.2
酒かす	1.8



《作り方》

- ① だいこん、にんじんを「鬼おろし」という竹製の目のあらいおろし器でおろし、なべに入れ、煮ます。
- ② ①に炒った大豆、塩鮭の頭(給食では切り身を使います)油揚げを加え、煮こみます。
- ③ 酒かすを入れ、調味料で味をととのえて、できあがり。



しもつかれは、栃木県の郷土料理です。初午の日(2月の最初の午の日)に作り、赤飯と一緒に稲荷神社に供え、農作物の豊作を願ったのが始まりといわれています。たんぱく質やビタミンがたくさん入り、栄養バランスもよいので、残さず食べましょう。給食では、酒かすの量を減らし、食べやすくしています。

☆今月の給食には、大豆をはじめ、大豆製品が多く使われています。献立表で確認してみましょう。

2月の給食に、6年生が考えた献立が登場します!

1組:16日 2組:20日

6年生が家庭科の時間に考えた献立が、給食に登場します。バランスのよい献立を考えられた人が多かったので、16、20日以外の日にも、6年生が考えた献立や料理を多く取り入れています。味わっていただきましょう。