



# 2月給食だより



さくら市立押上小学校（さくら市献立研究会）

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

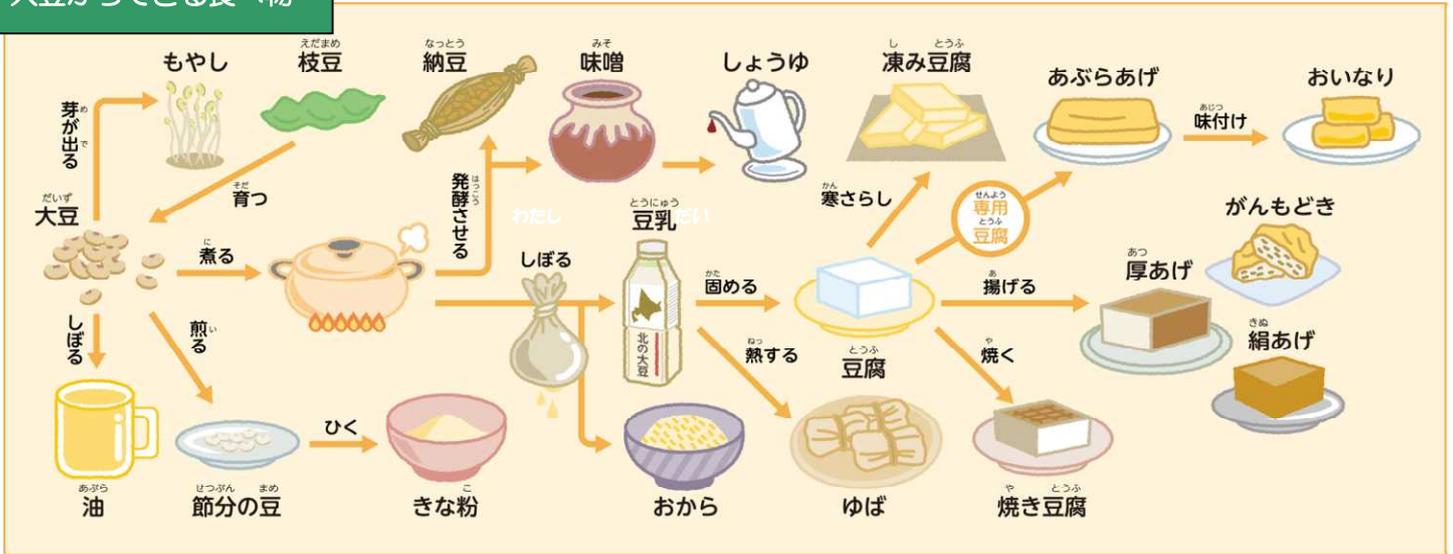
さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、温かいお茶や白湯などでこまめな水分補給を心がけましょう。

## 2月の給食目標『食事のマナーを考えて食事をしよう』

### ★ 大豆のひみつ ★

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

#### 大豆からできる食べ物



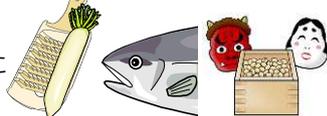
### 郷土料理を伝えていこう！！

日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、地域や季節により特色のある産物があります。郷土料理は、その土地に長い年月をかけて伝えられてきました。日本の伝統料理や郷土料理を大切にしていきたいですね。

#### ～しもつかれ～

栃木県の代表的な郷土料理です。江戸時代初期頃から、2月の初午の日に作り、稲荷神社に供え家内安全や火の用心をお願いしていました。節分の大豆や、お正月の塩鮭の頭、大根、人参が主な材料で、栄養たっぷりの料理です。

大根やにんじんをおろすのに「おにおろし」を使います。



#### ～かんぴょう料理～

かんぴょうはうがのお実を薄くひも状にむいて干して作ります。生産量全国1位の栃木県の特産物です。給食では、汁ものやサラダで食べていますね。

しょうずにむけなかった短いかんぴょうは、もったいないのでかんぴょうの卵とじにして食べました。

忙しいかんぴょう農家の人たちは、おいしく栄養があるのでよく作っていたそうです。

