



# 給食だより 2月



令和3年2月  
日光市立今市第二小学校

立春を過ぎると、こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。元気に過ごすためには、栄養と睡眠をきちんととることが大切です。好き嫌いをせずになんでも食べ、早寝早起きを習慣にしましょう。



## 今月の給食目標：すききらいしないで食べよう

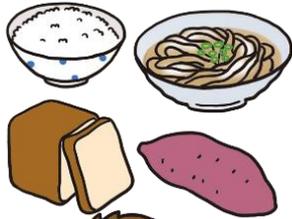
給食では毎日、「3つの色のグループの食べ物」が登場しています。それは、食べ物によって働きが違うからです。嫌いだからといって食べ物を残したり、好きな物ばかりたくさん食べたりしてしまうと、バランスの悪い食生活になり、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりして、心や体の成長を妨げてしまいます。3つの働きの食べ物をバランスよく食べて、元気な体をつくりましょう。

## 食べ物の栄養の働きを知ろう！

食べ物は体の中での主な働きによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

### 黄のグループ

たんぱく質・脂質



パワーアップ!

(主に熱や力の素になる)

### 赤のグループ

たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!

(主に体を作る)

### 緑のグループ

ビタミン・無機質



元気でニコニコ!

(主に体の調子を整える)

※無機質はミネラルとも言われます。無機質の内、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整える働きもあります。

## 好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

好ききらいをしないで

残さず  
食べよう



# ~2月の行事食には、大豆が欠かせません！~

こんげつ ぎょうじ  
今月の行事

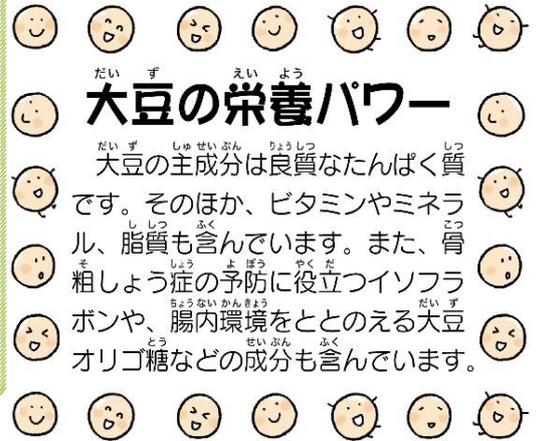
せつ ぶん  
節分



## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



## 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、肩こしや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

## はつうま 初午

初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。稲荷の名は「稻生り」から来たという説もあり、その年の豊作を願ったものです。栃木県では、しもつかれを食べる風習があります。しもつかれは、大根、にんじん、大豆、油揚げ、鮭の頭などの材料を煮込んだ料理です。大根とにんじんは、「鬼おろし」という竹でできた大きなおろしですりおろします。

しもつかれは、「七軒食べ歩くと病気になる」と言い伝えられています。



## がっこう 学校の しもつかれ レシピ



### \*材料(1人分)\*

生鮭の角切り(1cm角)…10g 大豆水煮…6g だいこん…40g  
にんじん…10g あぶらあげ…4g 酒…1g みりん…1g  
しょうゆ…0.7g 酒かす…2g 塩…0.06g  
かつおでとただし汁…10ml だしの素…0.2

### \*作り方\*

- ①だいこんとにんじんは鬼おろしでおろします。
- ②あぶらあげはあぶらぬきをし、短冊に切ります。
- ③鮭は材料の半分の塩をふり、オープン(または魚焼きグリル)で焼きます。(角切りがなければ、焼いてからほぐしてもOK。この時に骨を取り除くといいです。)
- ④なべにかつおでとただし汁を入れ、だいこん、にんじん、大豆、油揚げ、焼いた鮭、だし汁で溶いた酒かすの順番で材料を入れます。そして、みりんとしょうゆを入れてよく煮ます。
- ⑤最後にだしが足りないと感じたら、だしの素を加え、残りの塩で味を整えて完成です。



おに  
鬼おろし