

給食だより

〇今月の給食目標〇

みんなで協力しよう。

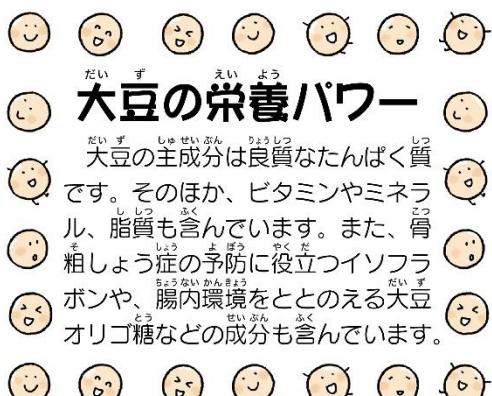
低・力をあわせてあとかたづけをしよう。
中・係やグループで協力してかたづけよう。
高・静かに手早く後片付けをしよう。

この上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってしまいませんか？ そのような時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。

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、味つけや調理方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。



初午

初午は2月の最初の午の日をいい、稻荷を祭る稻荷祭りです。稻荷の名は「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、鯵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らない」と言い伝えられています。



～今月の地産地消食材 にら～

「にら」は、疲労回復に役立つビタミンB1を多く含んでいます。さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくといわれています。そして、ビタミンAも豊富なので、かぜをひきやすい人にはとてもおすすめの食材です。

