

食育だより

昭和小学校
令和5年度2月号
おうちの人と読みましょう

「2月は逃げる」というように、あっという間に過ぎてしまう月とされています。節分、立春と暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。引き続き感染症にも十分な注意が必要です。手洗いやうがいを中心と行き、たくさん食べて元気に毎日を過ごしましょう。

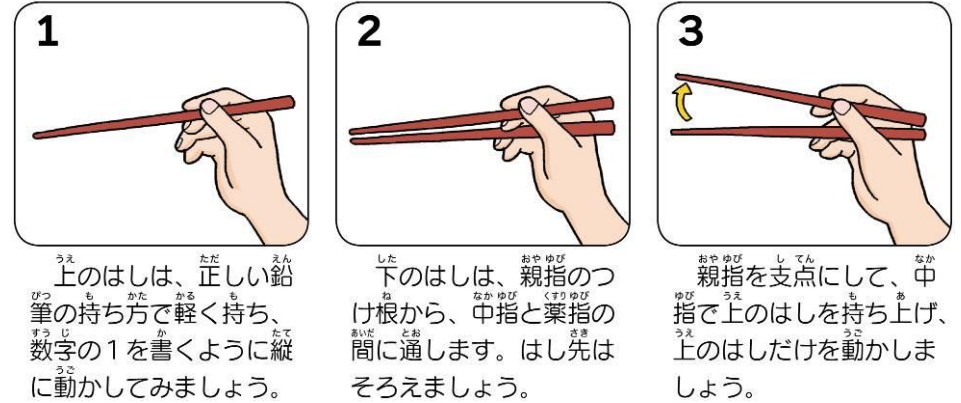
せつぶん 節分のおはなし

立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事を節分といいます。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、炒った大豆をまくのは、悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むためといわれています。また、この日にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門やのきしたに立て、悪い気をはらうという習慣もあります。



和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは、「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などのいろいろな使い方ができる万能な道具です。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。ぜひご家庭でもはしの使い方を気にかけてみてください。ご協力お願いいたします。

やってみよう！基本のはしの持ち方



給食週間のイベントを実施しました！

1月15日から19日にかけて、給食委員会で豆つかみ大会や紙しばいの作成と読み聞かせ、給食3ヒントクイズを行いました。紙しばいの読み聞かせでは、「また来年も続きが聞きたい！」というリクエストの声も聞こえてきました。イベントへの参加、ありがとうございました。



とちぎけん しょうとりのり 栃木県の郷土料理 しもつかれ

しもつかれは『鬼おろし』という道具で大根とにんじんをすりおろし、正月の余った塩鮭の頭、節分でまいた炒り大豆、油あげ、酒かすなどを加えて煮込んで作ります。栄養豊富な保存食として、また旧暦2月の初午の日に稲荷神社に赤飯と共に供えられ、無病息災を祈ることで知られている行事食です。給食では味付けを工夫し食べやすくしているので、苦手な人もぜひ挑戦してみてくださいね。今年の初午は、2月12日ですが、休日なので、昭和小では2月9日にします。

紙しばいの放送もありますので、お楽しみに！

給食のしもつかれレシピはこちらから→

<https://cookpad.com/recipe/3747963>

