

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

1年の中で最も寒いのが2月。空気も乾燥していて、風邪などが流行する時期です。手洗い、うがいをしっかり行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心掛けましょう。朝昼晩しっかりと食べて、残りの冬も元気に過ごしましょう。



給食週間がありました！



1月23日～27日は、学校給食週間でした。この1週間では、保健給食委員会の児童による様々な活動や、世界の給食が登場しました。

～～ 取組内容しょうかい ～～

★世界各国の料理を取り入れた給食

スペインのパエリア風ごはん、スパニッシュオムレツや、トルコのケバブ風サンド・レンズ豆スープ・アイスなどを出しました。世界の給食は楽しんでもらえましたか？



かんこくメニュー



スペインメニュー

★調理員さんへの感謝の手紙渡し



1月23日には宇都宮農業協同組合の方から、いちごのプレゼントがありました。いちごの品種は「とちあいか」甘くておいしかったですね！

いつもありがとうございます！



いつもおいしい給食を作ってくださっている調理員さんへ、全児童でかいた手紙を渡しました！

★保健給食委員会による活動



～ 紙しばい・絵本の読み聞かせ～

～お昼の校内放送～

★給食ができるまで… 動画を放送！



これからも、給食を作ってくれている調理員さん、食材を作ってくれている人たち、食べ物など感謝の気持ちをもって食べましょう。



2月3日 節分の日

節分は、季節の変わり目のことをいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。これが次第に寒い冬から暖かい春になる「立春」の前日だけをいうようになりました。



節分の日には豆まきをして、災いをもたらすとされている「おに」を追い払い、福を呼びこむ行事が行われるほかに、いわしの頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関にかざる風習もあります。これは、「おに」を家にいれないようにするための風習です。

いわしは、焼くとにおいが強くなるので、焼きたいわしの頭のおいで、おにを家に近づけないようにします。いわしの頭を「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のするどいトゲでおにの目をさし、おにを追いはらうためだそうです。





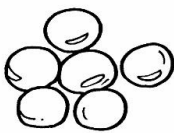
節分 豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともいわれています。

大豆にはいろいろな種類があります



黒大豆



黄大豆



青大豆

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。



栃木県の郷土料理 『しもつかれ』

しもつかれは、栃木県の伝統的な郷土料理です。2月の初午の日に、赤飯といっしょに稲荷神社にお供えして、農作物の豊作と暮らしの安全をお祈りします。おにの歯のようなするどい刃の「おにおろし」と呼ばれている竹の道具でおろした、だいこん・にんじんと、さけの頭、節分の豆などをにこんでつくりまします。7軒の家のしもつかれを食べると病気にならないと言われ、近所のひとと分け合って食べることも多い料理です。



←おにおろし

★今月の給食目標：じょうぶな体をつくろう

★今月の地産地消：きゅうり、白菜、大根、ねぎ、にんじん、さといも

◎放射性物質検査に関する報告◎

1月27日に人参の放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。