



R4年度
2月



宇都宮市立上河内中央小学校

2月3日は節分，そして4日は立春です。春が近づいてきましたが，まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスを考えた食事と規則正しい生活を心掛け，風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

2月3日は節分です

節分は季節の分け目で，立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。

春の始まりである立春の節分は特に大切にされていて，良いことが家に来て，悪いことが出て行くように「鬼は外，福は内」と声をかけて豆をまきます。

豆は日本人にとってなじみ深い食材で，味噌や醤油などの調味料にも使われています。豆にはたんぱく質をはじめ，体を健康に保つための栄養素がたくさん含まれています。この機会に豆の良さを見直してみたいはいかがでしょうか。



節分に，願い事をしながら恵方に向けて太巻きを食べると願いが叶うといわれています。2023年の恵方は南南東です。恵方は，その年の福を司る神様のいる方角で，何をするにもそちらに向かえば吉，無言で1本をかじるのが良いといわれています。

はつうま 初午と しもつかれ



初午は2月最初の午の白で，お稲荷様の祭りです。稲荷の名は「稲売り」からきたと言われ，全国の稲荷神社で豊作を祈願します。今年の初午は2月5日です。初午の行事食として有名なものが，栃木県を中心に伝わるしもつかれです。鮭の頭や大豆，鬼おろし器ですりおろした大根や人参，油揚げ，酒かすの入った煮物で，おせち料理の材料や節分の豆などを使った栄養満点の郷土料理です。給食では，2月7日に初午献立を実施します。塩鮭のしおけと酒かすの味で食べるしもつかれですが，上河内の給食では食べやすいように，しょうゆや塩などの調味料も使っています。食材の食感をたのしみながら食べましょう。

「元気になる給食シリーズ」

2月の元気になる給食シリーズは，鉄分強化メニューです。

動物性食品，大豆・豆製品，海藻類，青菜に多く含まれる鉄分は，成長期で血が多く必要なみなさんに欠かせないものですが，不足しやすい栄養素でもあります。鉄分不足になると貧血になったり，集中力が低下してイライラしやすくなったりします。

鉄分強化メニュー

21日(火) ごはん 牛乳 とりのしょうが焼き
卵いり野菜炒め ひじきの煮物