

食育だより 2月号

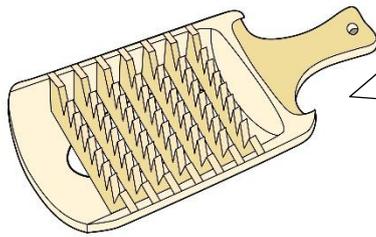
令和8年2月3日
宇都宮市立上河内東小学校

栃木県の郷土料理「しもつかれ」を知っていますか？

栃木県に伝わる郷土料理のひとつです。昔は年末になると塩づけした鮭を一匹買って、正月の間に食べていました。その時に残った鮭の頭と、節分の豆まきで残った豆に、大根、にんじん、酒かすを入れて作ります。魚、大豆、野菜をこれ一つで食べることができ、栄養たっぷりなので「七軒のしもつかれを食べると病気になる」と言われてきました。



しもつかれ



おにおろし

だいこんやにんじんは、「おにおろし」という目の粗いおろし器を使ってすりおろします。

おにおろしを使うと、野菜の水分が出ていくので、野菜のおいしさを逃がさずに作ることができます。

今年の初午は2月1日(日)です。2月4日(水)給食にも「しもつかれ」が出ます。栄養たっぷりの料理なので、苦手な人は少しでも食べられるようにがんばりましょう。

ねんちゅうぎょうじ 年中行事に かがせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

おうちのひとと読んでね。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

風邪のときの食事

～保護者のみなさまへ～

風邪をひいたときにはエネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



朝ごはんに! 簡単レシピのご紹介

冬の寒い朝は、なかなか布団から出られず、朝ごはんの時間が短くなりがちです。生活習慣チェックでも、朝ごはんを食べていない児童がみられました。そこで、時間がない朝にも簡単に作れて食べやすいレシピを御紹介します。ごはんを食べると体で熱が作られ、寒い日でも朝から元気に活動する準備ができます。ぜひ作ってみてください。

鮭青じそおにぎり

材料<2人分>

- ・温かいご飯…300g
- ・鮭フレーク…大さじ2
- ・青じそ…3枚
- ・白いりごま…大さじ1



作り方

- 1, 塩鮭は焼いて、皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- 2, 青じそは、細かく切る。
- 3, ご飯に、塩鮭、青じそ、白いりごまを入れて軽く混ぜる。
- 4, 二等分にしてそれぞれ三角形ににぎる。

おかかおにぎり

材料<3個分>

- ・ご飯…300g
- ・削りかつお…大さじ2
- ・しょうゆ…適量



作り方

- 1, 削りかつおにしょうゆを混ぜる。
- 2, ご飯を三等分にして1を中心に、おかかおにぎりを作る。

簡単ハムレタスチーズサンド

材料<1個分>

- ・食パン…1枚
- ・ハム…1枚
- ・レタス…1枚
- ・チーズ…1枚
- ・マヨネーズ…大さじ1



作り方

- 1, レタスは洗って水けをきる。
- 2, 食パンの上にマヨネーズをぬり、ハム、チーズ、レタスをのせる。
3. 半分におる。