



食育だより

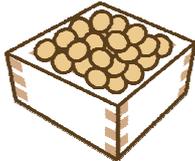
R5.2月号

上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう。

2月4日は「立春」。春の始まりという季節の言葉です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事で体調を整え、元気に過ごしましょう！

2月3日は「節分」～豆まきで、鬼を追い出し、福を呼び込もう！～



大豆(福豆)

節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目に、悪い「鬼」(病気や災い)を追い払うのです。また、年齢の数だけ福豆を食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。



ひいらぎいわし

ひいらぎの葉の棘は鬼が入ってくるのを防ぎ、鯛の頭の臭いは鬼が嫌がって近寄らないと言われています。この飾りを玄関にさしておくと、病気や悪いものを遠ざけるという意味があるそうです。



恵方巻き

福を巻き込む「巻き寿司」を、福を切らないよう一気に食べると縁起かつぎです。今年の恵方「南南東」を向いて、願い事を思い浮かべながら食べてみてください！



きょうどりょうり

郷土料理「しもつかれ」とは・・・

鮭の頭と野菜の切りくずなど残り物を、大根おろしと混ぜた郷土料理です。栃木県を中心に、北関東で古くから伝わる料理です。7日の給食では、「赤飯」と「しもつかれ」の提供を予定しています。ぜひ、味わって食べてください！



【おもな材料】

- ・だいこん
- ・にんじん
- ・鮭の頭
- ・酒かす
- ・油あげ
- ・大豆(節分の残り)

保護者のみなさまへ・・・

とちぎのおいしい「いちご」が贈呈されます！



JAうつのみやの「地元特産品を利用した食育支援事業」により、宇都宮市内小学校全校に栃木県産のいちご(1人2粒)が贈呈されることになりました。

上戸祭小学校では、2月2日(木)に、給食で提供する予定です。