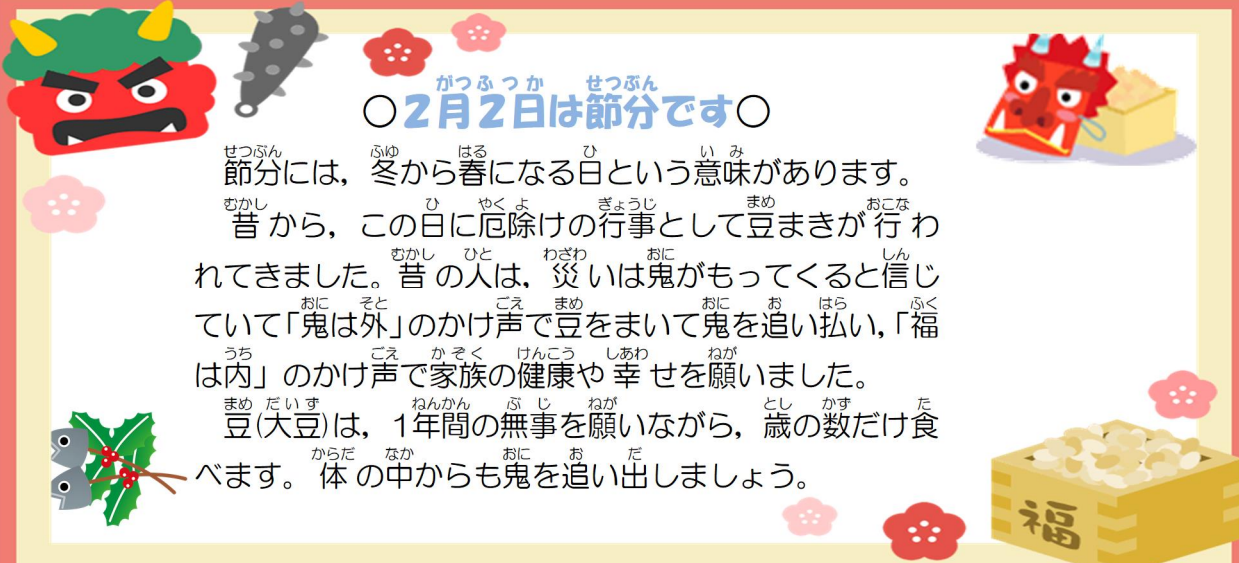




2月^{がつ}は、節分^{せつぶん}・立春^{りっしゅん}をすぎると暦^{こよみ}の上^{うへ}では春^{はる}になりますが、まだまだ寒^{さむ}さの厳^{きび}しい季節^{きせつ}です。
 今年^{ことし}は冬^{ふゆ}晴^はれの乾^{かん}燥^{そう}した寒^{さむ}い日^ひが多^{おほ}いよう^{おほ}です。朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^{ゆう}の食^{しょく}事^じをきちん^{きちん}ととり、病^{びよう}氣^きに負^まけないように毎^{まい}日^{にち}の食^{しょく}生^{せい}活^{かつ}を大^{たい}切^{せつ}にし、元^{げん}氣^きに春^{はる}をむかえたいです^{すね}ね。



○^{がつふつか}2月^{せつぶん}2日は節分^{せつぶん}です○

節分^{せつぶん}には、冬^{ふゆ}から春^{はる}になる日^ひという意^い味^みがあり^あります。

昔^{むかし}から、この日^ひに厄^{やく}除^{じょ}けの行^{ぎやう}事^じとして豆^{まめ}まきが行^{おこな}わ
 れてき^きました。昔^{むかし}の人^{ひと}は、災^{わざ}い^わは鬼^{おに}がも^もつてく^くると信^{しん}じ
 てい^いて「鬼^{おに}は外^{そと}」のかけ声^{こゑ}で豆^{まめ}をま^まいて鬼^{おに}を追^おい払い^{はら}い、「福^{ふく}
 は内^{うち}」のかけ声^{こゑ}で家^か族^{そく}の健^{けん}康^{こう}や幸^{しあ}せを願^{ねが}いました。

豆^{まめ}(大^{だい}豆^ず)は、1年^{ねん}間^{かん}の無^ぶ事^じを願^{ねが}いなが^なら、歳^{とし}の数^{かず}だけ食^た
 べ^べます。体^{からだ}の中^{なか}から鬼^{おに}を追^おい出^だしまし^しょう。

とちぎけん きょうどりょうり 栃木県の郷土料理

～しもつかれ～



‘しもつかれ’は栃木^{とちぎけん}県^{けん}の代^{だい}表^{ひょう}的^{てき}な郷^{きやう}土^ど料^{りやう}理^りで、塩^{しお}ザケの頭^{あたま}（お正^{しょう}月^{がつ}の残^{のこ}り）・だいず（節分^{せつぶん}の豆^{まめ}まき用^{よう}の残^{のこ}り）・だいこん・にんじんなどを長^{なが}い時^じ間^{かん}煮^にて作^{つく}る料^{りやう}理^りです。特^{とく}別^{べつ}に用^{よう}意^いした材^{ざい}料^{りやう}を使^{つか}ってはい
 ませんが、大^{だい}豆^ずや魚^{さかな}・野^や菜^{さい}もたっ^たぷり入^{はい}っ^いてい^いるこ^こで、生^{せい}活^{かつ}の知^ち恵^えから生^{せい}ま^まれた栄^{えい}養^{よう}満^{まん}点^{てん}の料^{りやう}理^りです。

だいこんとにんじんは竹^{たけ}や木^きででき^きた「おに^めおろ^めし」とい^いう目^めのあら^あいおろ^ろし器^きを使^{つか}っておろ^ろし^します。昔^{むかし}
 は2月^{がつ}の初^{はつ}午^まといわ^いれる日^ひに作^{つく}り、稲^{いな}荷^{なり}神^{じん}社^{しゃ}にお供^{ほう}え^{さく}して豊^{いの}作^{げんざい}を祈^がつ^{はつ}り^ました。現^{げん}在^{ざい}も2月^{がつ}の初^{はつ}午^まの日^ひ
 （今^{こと}年^しは2月^{がつ}6日^か）に作^{つく}る風^{ふう}習^{しゅう}が残^{のこ}っ^こてい^います。

給^{きゅう}食^{しよく}では6日^{にち}に‘しもつかれ’が登^{とう}場^{じやう}し^ます。

給^{きゅう}食^{しよく}の‘しもつかれ’は食^たべ^さえ^すき^くい^くうに、酒^{しお}か^あす^あを少^あな^あめ^あに^あして、塩^{しお}ザケの頭^{あたま}で^でなく、しゃ^しけ^けの
 切^きり身^みを使^{つか}い^い作^{つく}り^います。苦^に手^がな児^じ童^{どう}も是^ぜ非^ひと^ともチャ^たレ^あン^あジ^あして食^おべ^もてほ^ほしいと思^{おも}い^います。

昔^{むかし}から「7件^{けん}の家^{いえ}のしもつかれを食^たべると病^{びよう}氣^きにな^いら^いない」とい^いう言^いい^い伝^{でん}え^えが^があ^あり^ります。

温^あた^たかい出^で来^き立^たても美^せ味^きしいの^いですが、冷^{れい}や^やして温^あた^たかいお赤^あ飯^{はん}と一^{いっ}緒^{しょ}に食^たべ^かる^かのもお^おい^いしい食^しべ^べ方^{かた}だ^だと
 い^いわ^われ^れてい^います。



かぜをひいてしまったら・・・



あんせい やす
安静にして休むことがたいせつです。

ねつ たいりよく しょうもう とし しょくじ すいぶん しょうか
熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって消化のよいおかゆ
や、やわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。カレーなど香辛料のきいた刺激の強いもの
あぶら おお りょうり るい
や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープやゼリー類がおすすめです。

うがい・手洗いで かぜをやっつけよう！

さむ じ き すいどう みず ゆびさき みず なが て あら
寒い時期は水道の水がためたいからと、指先だけをさっと水で流すような手洗いをし
ていませんか？食事の前やトイレの後だけではなく、外から帰ったらしっかりと石けん
て あら とく じ き おこな
で手洗いをしましょう。特にかぜのはやっているこの時期はうがいもわすれずに行い、
びょうき からだ まも
病気から体を守りましょう。

＝給食委員会・・・みんなに人気の給食＝

がつ にち きゅうしょくいんかい きゅうしょく きかく じどうぜんいん
2月27日(木)は給食委員会がリクエスト給食を企画し、児童全員にアンケートをとりました。
た。その中から一番人気の物をピックアップして献立にしました。

ひ きゅうしょく す もの ざんしょく
この日の給食はみんなの好きな物ばかりなので残食ゼロをめざしたいですね。



- ・わかめごはん
- ・とりのからあげ
- ・カレースープ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・ミルメーク(セレクト)

学校や児童の様子は、こちらからも見ることができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

