



国本中央小学校
令和8年2月

2月は、節分・立春をすぎると暦の上では春になりますが、1年中でいちばん寒さの厳しい時季です。これからかぜ、コロナ、インフルエンザが流行し始めます。病気に負けないように毎日の食生活を大切に好き嫌いせずじょうぶな体を作りましょう。

○2月3日は節分です○

節分には、冬から春になる日という意味があります。
 昔から、この日に厄除けの行事として行われてきました。昔の人は、災いは鬼がもってくると信じていて「鬼は外」のかけ声で豆をまいて鬼を追い払い、「福は内」のかけ声で家族の健康や幸せを願いました。
 豆(大豆)は、1年間の無事を願いながら、歳の数だけ食べます。体の中からも鬼を追い出しましょう。

栃木県の郷土料理

～しもつかれ～

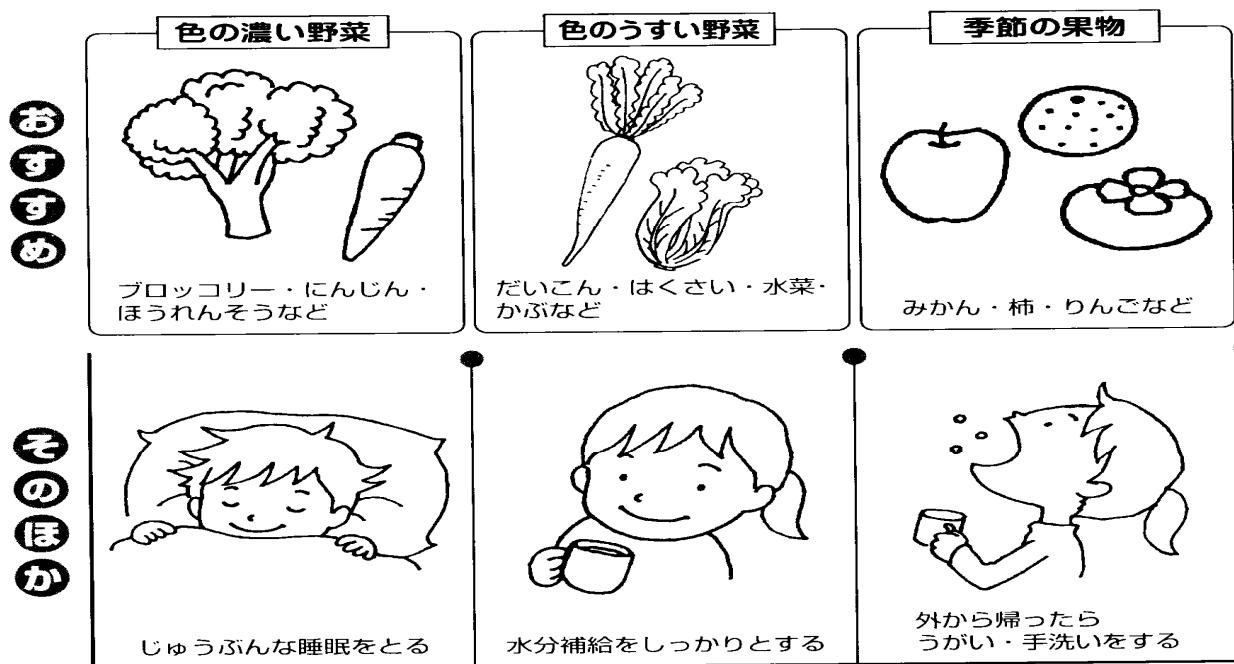
‘しもつかれ’は栃木県の代表的な郷土料理で、塩ザケの頭(お正月の残り)・だいず(節分の豆まき用の残り)・だいこん・にんじんなどを長い時間煮て作る料理です。特別に用意した材料を使ってはいませんが、大豆や魚・野菜もたっぷり入っていることで、生活の知恵から生まれた栄養満点の料理です。

だいこんとにんじんは竹や木でできた「おにおろし」という目のあらいおろし器を使っておろします。昔は2月の初午といわれる日に作り、稻荷神社におそなえして豊作を祈りました。現在も2月の初午の日(今年は2月1日)に作る風習が残っています。

給食では2日に‘しもつかれ’が登場します。給食の‘しもつかれ’は食べやすいように、酒かすを少なめにして、塩ザケの頭ではなく、しゃけの切り身を使い作ります。苦手な児童もチャレンジして食べてほしいと思います。昔から「7件の家のしもつかれを食べると病気にならない」という言い伝えがあります。温かい出来立ても美味しいのですが、冷たく冷やして温かいお赤飯と一緒に食べるのもおいしい食べ方だと言われています。是非試してみて下さい。

◇かぜ予防◇

かぜやインフルエンザの流行が心配される季節です。季節の野菜や果物をしっかり食べて強いからだづくりをこころがけたいものですね。



かぜをひいてしまったら・・・

安静にして休むことがたいせつです。
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！



せっけんでていねいに！ のどのおくまでしっかりと！

寒い時期は水道の水がつめたいからと、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、病気からだを守りましょう。

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

