



# だより 2月

宇都宮市立明保小学校  
2026年2月

春の足音も日に日に近づいてきていますが、まだまだ寒い日が続きます。冬の終わりに病気に負けないように毎日の食生活を大切にし、好き・嫌いをせず丈夫なからだを作しましょう。

## ★今月の給食から★

### 3日(火).....節分献立

立春の前日に行われる「節分」は、古代の中国にあった「追儺(病気と災厄を逃れるための神聖な儀式)」という行事が、かたちを変えたものです。日本へは、飛鳥時代に入ってきたといわれていますが、現在でも「福は内、鬼は外」と叫んで豆をまく行事は、春を迎える重要な節目になっています。

### 13日(金).....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食で、初午の行事食として古くから作られてきました。初午の日に稲荷神社に赤飯とともにしもつかれを供えて家中の無病息災を祈ります。

今年の初午は、2月1日(日)です。給食は二の午の13日(金)にしもつかれが出ます。おもな材料は正月料理に使った新巻鮭の残りの頭、節分の炒り大豆の残り、油揚げ、大根、にんじん、酒かすなどです。学校では鮭の頭でなく、切り身を使っています。切り身を使うことで生臭さが減り食べやすくなります。



## ★2月26日(木)6-1・27日(金)6-2.

## 3月2日(月)6-3・3日(火)6-4で、バイキング給食を実施します★

6年間の給食のまとめとして、バイキング給食を実施します。自分の体に合った、食事を選ぶ力「自己管理能力」を高め、クラスメイトのことを思いやり、楽しい会食にしてください。



## はしを正しく持とう

●はしをきちんと持って、使えるようになりましょう。



### 正しいはしの持ち方

<p>● 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持ちます。</p>	<p>● 上のはしは中指と人差し指で、下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え動かしません。</p>	<p>● 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え動かしません。</p>	<p>● 正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。</p>
--	--	--------------------------------------	---

## はしの悪いマナー例

<p>ねぶりばし</p>	<p>さしばし</p>	<p>たてばし</p>	<p>まよいばし</p>
<p>よせばし</p>	<p>うけばし</p>	<p>わたしばし</p>	<p>はしわたし</p>