



食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

立春を過ぎると暦の上では春を迎え、寒い日が3日間くらい続いたあと、暖かい日が4日間くらい続く『三寒四温』という現象が起こり始めます。この『三寒四温』が繰り返し起こるようになったら、春までもう少しです。しかし、このように気温が上下する季節の変わり目には体調を崩しがちになります。十分な栄養と睡眠をとって、元気に楽しく冬を乗り切りましょう。



2月3日は節分です



節分とは、『季節の移り変わる日』という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しますが、日本では特に立春の前日を『節分』とし、一年の災いを払うため様々な行事を行います。

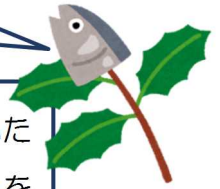
節分の日に「鬼は外！」の掛け声とともに豆をまくのは、平安時代に京都の鞍馬山の鬼が悪さをしたときに炒り豆を投げつけて退治をした、というお話が元になっているそうです。

節分の豆まきで、一年の厄を払い、健康祈願と合わせて、この時期の健康管理にも気をつけましょう。

柊鰯（ひいらぎいわし）

葉の付いた柊の小枝に、焼いた鰯の頭を刺したもののことを『柊鰯』と言います。

鬼は鰯の独特の臭みと柊の匂いが苦手と言われていて、魔除けとして節分の日にはこれを玄関先に飾る風習があります。



恵方巻（えほうまき）



その年の恵方に向けて丸かじりすると願い事が叶うとされる、縁起のよい太巻きのことを恵方巻と言います。

2月の行事食

栃木県の郷土料理

しもつかれ

しもつかれは2月の初午の日にお赤飯と一緒に食べる行事食で、お正月の残りの塩鮭の頭や節分の豆を使って作ります。

材料を細かく刻み、よく煮込んで作るので消化が良く、栄養バランスにも優れた料理です。

給食では、鮭は頭を使わず、酒かすも控えめにしているので食べやすくなっています。

だいこん

にんじん

あぶら
油あげ

さけ
酒かす

だいず
大豆

さけ
鮭の頭

材料

・2月3日(月)
・2月10日(月)

せつぶんこんだて
節分献立
はつうま
初午
きょうとりょうりこんだて
郷土料理献立

を提供しますので、お楽しみに！



がつ 1月16日(木) にち もく 2年1組 ねん こんだて リクエスト献立



- ・米粉パン
- ・野菜みそラーメン
- ・牛乳
- ・にらまんじゅう
- ・海そうサラダ
- ・ミルメーク

ふゆ 冬にぴったりな献立になりました。
こんだて いつもよりも少しポリ
ユームのあるメニューで
したが、みんなたくさん
食べてくれました♪



きゅうしょくいんかい
給食委員会による
じどうしゅうかい
<児童集会>

きゅうしょく 給食の歴史やお米のひみつ、
きゅうしょくしつ 給食室のひみつを調べてグルー
ぷごとに発表しました。

たくさん練習をしたので、とて
も素晴らしい発表ができました。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間 特別献立
がつ 1月20日(月) か げつ 1月24日(金)



きゅうしょくしゅうかん
給食週間に提供した
こんだて 献立の一部をご紹介します。



たいしょうじだい きゅうしょく
<大正時代の給食>

- ・五色ごはん
- ・牛乳・豚汁
- ・みかん



せんせいがた
<先生方のリクエスト>

- ・セルフハムカツバーガー
- ・牛乳 かぼちゃのスープ
- ・アセロラゼリー



しやうしゅうこんだて
<城央小献立>

- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・にっこりカレー
- ・チョレギ風サラダ
- ・とちまるくんのいちごムース

がつ 1月27日(月) にち げつ みや こ 宮っ子ランチ & おはなし給食
き 黄ぶなにちなんで健康になろう! こんだて 献立

うつのみや とくさんぶつ きょうどりょうり も
宇都宮の特産物や郷土料理を盛
り込んだ献立です。

きといも 里芋コロッケは宇都宮産のみそ
と里芋のバランスがちょうどよく、
子どもたちにも人気でした。

- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・里芋コロッケ
- ・もやしとニラのごまあえ
- ・かんぴょうの卵とじ
- ・ゆずゼリー

