



2023年2月号

宇都宮市立戸祭小学校

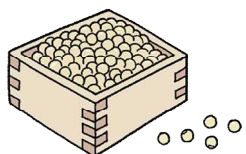
おうちのひと  
よみましょう

まだまだ寒さが身に染みる毎日ですが、暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。

2月3日は「節分」です。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味し、健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目になっています。「福は内！鬼は外！！」のフレーズでおなじみの豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。

年度末にさしかかり、卒業・進学ももうすぐですが、体調を崩さないよう、しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。

## 2月3日は節分



節分は、季節の変わり目に行う「節分祭」の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先に「いわし」の頭を刺して玄関などに飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。



## 2月5日は初午



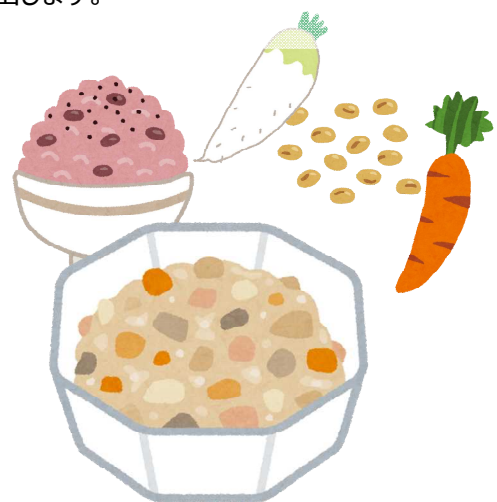
初午とは立春のあとの最初の午の日のことをいいます。今年の初午は2月5日（日）です。

初午には、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願して全国各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神社の神様の使いが「きつね」であることから、初午には「いなり寿司」や「油揚げ」をお供えします。栃木県では、「しもつかれ」や「お赤飯」をお供えします。給食では、2月6日（月）に、初午のこんだてを出します。

## しもつかれについて

しもつかれとは、栃木県の郷土料理のひとつです。お正月の残りの鮭の頭に、節分でまいた豆の残り、そして大根や人参、酒かすを使い煮込んだ料理です。大根や人参は「鬼おろし」という竹で作られたおろし器を使うのが特徴です。「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えから、近所の人と分け合って食べられていたそうです。

給食のしもつかれは、鮭は身の部分を使い、酒かすも控えめに作っていますので、とても食べやすいですよ！



## 日本人に欠かせない大豆と大豆製品

大豆は、日本で昔から食べられてきており、この大豆を使用して様々な大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで、消化吸収されやすくなる食品もあります。大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫はことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



## 足りないものを補い合って…

大豆には、ご飯（米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきましょう。



## 宇都宮の良さを伝えたい！～1月の献立より～

1月16日（月）から20日（金）は、戸祭小学校の学校給食週間でした。

鹿沼市や東京都などの献立、さらに宇都宮市統一献立『宮っ子ランチ』とさまざまな献立の1週間でした。「宮っ子ランチ」とは、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食のことです。1月は冬メニューで「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」で、ご飯・里芋のクロック・もやしとニラのごまあえ・かんぴょうの卵とじ汁・ゆずゼリー・牛乳でした。



### 【かんぴょうの卵とじ汁】

黄ぶなの郷土玩具に使われている黄・赤・緑の色をした食材を使っています。栃木県で多く作られているかんぴょうも入った具たくさん汁物です。

### 「かんぴょうの卵とじ汁」レシピ

【材料・4人分】

かんぴょう（乾燥）24g 卵 60g  
ねぎ 60g 人参 40g 小松菜 40g  
みそ 40g かつお節 12g 水 600cc

【作り方】

- かんぴょうは洗って戻し、1cmくらいに切る。
- ねぎは小口切り、人参はいちょう切り、小松菜は2cmに切る。
- 小松菜は下ゆでする。
- かつお節でだしを取り、人参、かんぴょうを煮る。
- だし汁で溶いたみそを加える。
- とき卵を加える。
- 最後に小松菜、ねぎを加える。

おうちでもぜひ  
作ってみてね！