



2月給食だより

令和6年度
宇都宮市立豊郷中学校

2月
如月
(きさらぎ)
February

今年度、残り2か月となりました。

3年生は学校給食を食べるのは、卒業式までの20数回となりました。今月と来月には3年生各クラスのリクエスト給食を実施します。給食室ではこれからの給食がよい思い出になるよう、調理員さんがリクエストに応じておいしく作ってくれます。給食も残さず食べて、栄養バランス、質の良い睡眠などを心がけて、体調を崩さないようにしましょう。

☆☆☆ 3年生リクエスト給食の紹介！ ☆☆☆

☆5日(水) 3年1組のリクエスト テーマ「3年生との最高の思い出！」

ごはん 牛乳 ハンバーグ 磯辺あえ コンソメスープ もちアイス

☆13日(木) 3年5組のリクエスト テーマ「トリプルT本気の給食」

ごはん 牛乳 豚の生姜焼き 海藻サラダ トックスープ ガトーショコラ

☆18日(火) 3年6組のリクエスト テーマ「定番が一番給食」

メロンパン 牛乳 からあげ はるさめサラダ ミネストローネスープ プリントタルト

☆26日(水) 3年4組のリクエスト テーマ「田舎でいいっぺ」

ごはん 牛乳 ユーリンチー 磯辺あえ どさんこ汁 はちみつレモンゼリー

☆28日(金) 3年2組のリクエスト テーマ「中華統一デチュ」

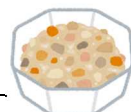
味噌ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 杏仁豆腐

☆3月上旬 3年3組のリクエスト テーマ「おいしい給食」

わかめごはん 牛乳 からあげ 磯辺あえ 豚汁 お米のムース



2月2日(日)は節分、2月6日(木)は初午です。



節分とは、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことです。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると信じられていました。豆まきの行事は、霊力をもつといわれる豆で、邪気を払い、その豆を食べることで力をいただけたと考えられていたからです。また、当日の夕暮れには、魔除けとしてヒイラギの小枝と焼いたいわしの頭を門口(かどぐち)に刺します。これは、ヒイラギのとげが鬼の目を指すので門口から入れず、また、いわしを焼く臭気と煙で鬼が近寄らないといわれたことから行われています。



そのため、給食では3日(月)に、いわしのおかか煮と福豆が出ます。最近では節分の行事食と言えば「恵方巻」が有名ですが、いわしも節分に欠かせない食材です。立春からの一年が良い年でありますように、いわしも豆も、残さず食べましょう。

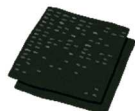
また、2月6日は初午です。

旧暦2月の最初の午(うま)の日を「初午」といいます。京都の伏見稲荷大社のご祭神が降臨したのがこの日とされ、稲荷神社の祭日とされています。また、農家では稲荷神はイネナリに通じるところから稲の神とされ、商家では商売の神として広く信仰されています。



栃木県内の多くの地域では、初午にしもつかれを作る風習があります。鮭の頭は正月に食べた鮭、大豆は節分の炒り豆、日本酒ではなく日本酒を絞ってできた酒かすなど、その季節に手に入る食材を使って作られたしもつかれは、「食べ物を無駄にしない」栃木県人の知恵が生み出した優れた郷土料理です。

リクエスト給食から料理の紹介「磯辺あえ」



材料 4人分	分量
ほうれんそう	1/2 束
キャベツ	約 1/8 玉
きざみのり	適量
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① ほうれんそうは根の部分を切り落とし、3cm長さに切る。キャベツは短冊に切る。
 - ② ほうれんそうとキャベツをそれぞれ茹で、水で冷ます。
 - ③ それぞれの水気をしぼり、しょうゆであえ、きざみのりもあわせてあえる。
- ※ のりは食べる直前に混ぜるとおいしくいただけます。

「磯辺あえ」などの「磯辺」とは、のりを使った料理です。磯辺あえ、磯辺揚げ、磯辺巻き、磯辺もちなどがあります。

今回は、ほうれんそうとキャベツの磯辺あえを紹介しましたが、小松菜やもやし、白菜など他の野菜でもおいしく作れます。