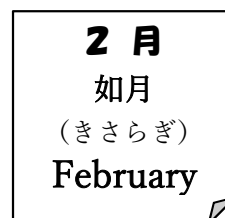




令和7年度  
宇都宮市立豊郷中学校



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、受験や卒業式など大切な時期に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！ ☆☆☆

☆4日(水) 3年1組のリクエスト テーマ「俺らの青春 by 3年1組」

ナン キーマカレー 牛乳 こんにゃくサラダ チョコクレープ

☆6日(金) 3年3組のリクエスト テーマ「元気100倍 杉ちゃんごはん」

わかめごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 磯辺和え どさんこ汁 お米のムース

☆12日(木) 3年5組のリクエスト テーマ「みんなが好きなもの」

ごはん 牛乳 さばみそ煮 ゆで野菜サラダ みそ汁 プリントルト

☆18日(水) 3年2組のリクエスト テーマ「最高の給食ー！(3年Ver.)」

ごはん 牛乳 モロのからあげ はるさめサラダ 豚汁 アセロラゼリー

☆24日(火) 3年4組のリクエスト テーマ「食が進む、時が進む、うまうま給食」

メロンパン 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜サラダ わかめスープ クレープ

☆3月2日(月) 予定 3年6組のリクエスト テーマ「神ってる給食」

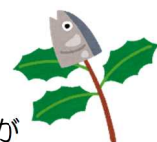
ごはん 牛乳 鶏のからあげ 海そうサラダ どさんこ汁 お米のムース



**2月3日(火)は節分、2月1日(日)は初午、2月13日(金)は二の午です。**



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(火)に、いわしのごまみそ煮と大豆が出ます。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。

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。今年の初午は2月1日(日)。節分のあとに初午が来ることが多いですが、今年はめずらしく節分の前に初午です。食材を無駄にしない知恵の詰まった料理という理由から、豊郷中学校では節分あとの2月13日(金)二の午の日に、しもつかれを実施します。

### スポーツをする人にとっての朝ごはんについて

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素の必要量が増えます。さらに成長期は成長する分も必要です。しかし、朝ごはんを抜くと、1日のエネルギー摂取量が少なくなってしまう、また、朝の練習についていけない、集中できないなどの問題が起きやすくなります。試合で実力を発揮するためにも、朝ごはんはとても重要です。

●特別な食事が必要なわけではありません！●

スポーツをする人も、栄養バランスのよい食事がとても大切です。主食、主菜、副菜、汁物、果物、牛乳・乳製品などをそろえて、十分な量をとるようにしましょう。

