

# 元気もりもり



宇都宮市立中央小学校  
食育だより 2月号

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす鬼（邪氣）を払い、一年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、『恵方巻き』が店頭に並ぶ様子が見られます。



## 節分にまつわる食べ物



福豆

大豆を炒ったもの、豆まきに使うほか、自分の年齢の数+1個を食べて、1年の幸福を願います。

福

恵方巻き



その年の歳神様がいる方向を向き、願い事を思い浮かべながら、無言でかじります。

## 食文化を知ろう!

### 初午としもつかれ

初午って？



初午は、2月最初の午の日のことで、日本全国の稻荷神社のお祭りのこと

栃木県では、午の日に、その年の新しい“わらつと”(わらを束ねて野菜や魚などを包むもの)に、赤飯としもつかれを包み稻荷神社にお供えします。そして家族の健康や農作物の豊作を願います。昔から「7軒の家のしもつかれを食べると、病気にならない」という言い伝えがあります。

2/2 (月)

しもつかれは、江戸時代から伝わる郷土料理です。主な食材は、鮭の頭・酒粕・大豆・油揚げ・にんじん・大根など。大根やにんじんは「おにおろし」という竹でできた独特のおろし金で作ります。



お正月に残った新巻鮭の頭や尾・節分に備えた炒り豆・霜で中まで凍ってしまったにんじんや大根などを上手に利用しています。食べ物を無駄にせず、冬の栄養源になるようにと、昔の人の知恵がたくさんつまっています。



なめし  
とりにくのこうみやき  
おひたし  
しもつかれ



# ふゆ ぎゅう にゅう 冬の牛乳

# あじ こ は味が濃い!?

うし あつ よわ なつ しょくよく あ すいぶん おお にゅうし ぼうぶん すく  
牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少な  
くさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い  
濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりが  
ちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、是非、確かめてみてください。



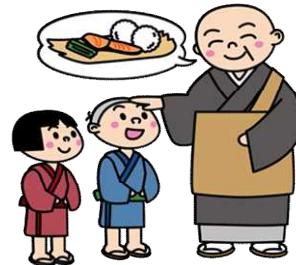
なつ にゅうしほうぶん すく  
夏…乳脂肪分が少ない  
あじ  
さっぱりとした味



あさ はるさき  
秋から春先…  
にゅうしほうぶん おお のうこう あじ  
乳脂肪分が多い濃厚な味



## こ う な い が つ こ う き ゆ う し ょ く し ゆ う か ん 校内学校給食週間のようす



がつ にち げつ がつ にち もく きゅうしょく じかん ひるやす じかん かんきょう きゅうしょく い いん  
1月26日(月)～1月29日(木)の給食の時間や昼休みの時間に、環境・給食委員  
かい じ どう ちゅうりいん ひごろ かんしゃ てがみ わた ただ しょく  
会の児童にて調理員さんに日頃の感謝をお手紙にしてお渡したり、正しい食  
じ 事のマナーを身に付ける目的として、豆つかみ大会や食育マナークイズを実施  
じ み つ もくべき まめ たいかい しょくいく じっし  
したりしました。今回は、宇都宮市と友好都市を結んでいる沖縄県うるま市の学  
こんかい う つのみやし ゆう こう とし むす おきなわけん み じか かん  
校給食を提供し、沖縄県を身近に感じることができました。



がつ ほしやせい けんさ  
1月の放射性セシウムの検査については  
いんせい 隆性でした。

