

元気 もりもり



宇都宮市立中央小学校
食育だより 2月号

感染症

に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下に繋がり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上に繋がります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化に良いものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



うどん



スープ



雑炊



鍋料理



おかゆ

おすすめの食材



卵



脂肪の少ない肉



魚



豆腐



ねぎ



しょうが



白菜



キャベツ



にんじん



大根



かぶ



ほうれん草



かぼちゃ



冬の牛乳

は味が濃い!?



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

給食に毎日出るものに牛乳があります。白によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、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。



せつぶん 節分 ぎょうじ 行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在は、立春の前日だけをさすことが多いようです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい一年の始まりと考え、お正月と同じように大切にされてきました。その前日となる節分は、おみそかのような位置づけで、一年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

		
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	炒った豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて一年の幸福を願います。	
 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	 体の中にたまった砂、不要なものを『砂おろし』として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方）を向いて食べるといふもので、関西地方の一部の地域の風習が全国に広まりました。今年の方角は西

はつうま 初午としもつかれ

し 食文化を知ろう!

2025年は2月6日(木)

はつうま 初午って?

初午は、2月最初の午の日のこと、日本全国の稲荷神社のお祭りの日のこと



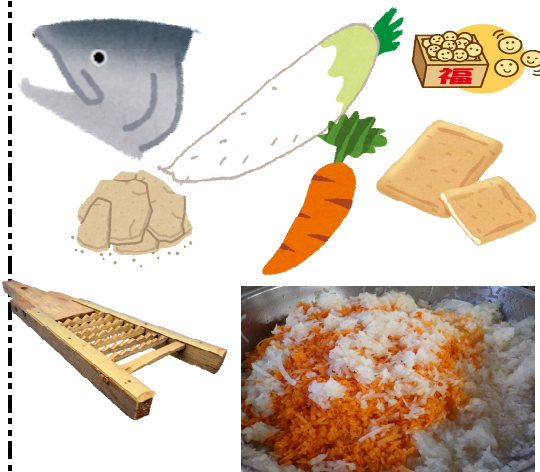
栃木県では、午の日に、その年の新しい“わらつと”（わらを束ねて野菜や魚などを包むもの）に、赤飯としもつかれを包み稲荷神社にお供えします。そして家族の健康や農作物の豊作を願います。

昔から「7軒の家のしもつかれを食べると病気になる」といふ言い伝えがあります。



すい 2/5 (水)

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。



せきはん ごましお
とりにくのこうみやき
おひたし
しもつかれ



★給食食材の放射性物質検査を行っています。

1月21日(火)に使用した人参で検査を行いました。結果は放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。