

# 2月 給食たより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の地産地消食材

米 かんぴょう にんじん  
ねぎ ほうれん草  
白菜 ごぼう  
生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
しっかり朝ごはん



まだまだ寒い日は続きます。バランスの良い食事から、風邪やウイルスに負けない体を作りましょう。

## 3日は節分です



暦の上でそれぞれの季節が始まる日を「立春」「立夏」「立秋」「立冬」といいます。これらの前日を「節分」といいます。「節分」というのは四つの季節の分かれ目の日のことです。昔は立春から新しい年が始まっていたので、四つの節分の中でも立春は特に大切な節目でした。立春の前日の節分は、現代でいう「大晦日」にあたります。新年に福を呼ぶために、悪いことを起こす邪気を払う様々な行事が行われるようになりました。やがて「節分」といえば「立春」の前日を指すようになりました。



●豆まき●  
形の見えない災害や病気などよくないことは鬼の仕業だと言われていて、その鬼を追い払うために豆まきをするようになったそうです。昔から豆には邪気を払う力があるとされているため、大豆を使います。また魔の目(魔目まめ)に豆をぶつけて魔を滅する(魔滅まめ)にも通じます。また豆まきに使う大豆は、炒ったものです。これは豆を炒る=魔目を射るの意味や、生の大豆から芽が出ると縁起が悪いなどの理由があります。



●大豆●  
「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。最近では、お肉の代わりに使うことができる大豆ミートという食材も人気が高まっています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆から作られる食べ物の中でも、みそ・しょうゆ・豆腐は和食には欠かせない食べ物です。ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。みなさんも身の回りの食材を探してみてください。

## 10日は初午です



初午は、節分の後の最初の午の日のことをいいます。奈良時代の711年のこの日に伏見稻荷大社の神ウカノミタマが稲荷山に降りたため、全国の稲荷神社で豊作や商売繁盛を願うようになりました。昔、貧しい時代、稲荷神社に供えるものがなく困った下野(栃木県)は、お正月料理で余った鮭の頭や節分の大豆など残り物をうまく活用し、「しもつかれ」を考え、お赤飯と一緒に供えました。9日(水)には、初午献立としてお赤飯としもつかれを出します。しもつかれは、昔の人の知恵のこもったごちそうです。苦手な人も一口食べてみてください。

## 給食週間



1月17日～21日は校内給食週間でした。そのため5日間特別献立を実施しました。

〔 1日目「足利市」ポテ入り焼きそば 2日目「那須烏山市」いも串 3日目「給食の始まり」 4日目「壬生町」とちおとめ米粉ばん・かんぴょうグラタン 5日目「宇都宮市」ぎょうざ風あんかけ丼 〕

また1月17日・18日・19日の3日間は、給食を作る様子や給食委員会によるクイズの動画配信を行いました。

