

# 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 小松菜 里芋  
 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



暦の上では春を迎えましたが、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



### ●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、生大豆から芽が出ると縁起が悪いなどの理由があります。



## 5日は初午です



初午は、節分の後の最初の午の日ことをいいます。奈良時代の711年のこの日に伏見稲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。3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。

## チョコレートのお話



チョコレートは昔、神様の食べ物とされるほど貴重なものでした。その後、とうもろこしの粉や唐辛子を入れて、薬として飲まれてきました。メキシコの皇帝は、長生きのために1日50杯も飲んだといわれています。

チョコレートには、カカオポリフェノールが豊富に含まれています。カカオポリフェノールには、血圧を下げる・老化を防止する・脳を活性化させるなどさまざまな効果があります。ただチョコレートには、砂糖が多く入っているため、食べ過ぎは注意です。

## 給食週間



1月16日～20日は校内給食週間でした。そのため5日間特別献立全国味めぐりを実施しました。

- 1日目「神奈川県」サンマー麺・2日目「宮崎県」チキン南蛮・3日目「北海道」鮭のちゃんちゃん焼き
- 4日目「群馬県」おきりこみ、ホルモン揚げ 5日目「秋田県」はたはたの竜田揚げ、きいたんぼ汁

