

給食だより

令和8年
2月号

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。給食では、冬野菜を中心に身体をあたためる食材を多く取り入れています。



福を呼ぶ 豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気=鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと邪気を払った大豆で根を出すと縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声をだしながらご家庭で楽しんでみてください。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝はみそ汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます！



2月郷土料理「しもつかれ」

お正月に食べた塩引き鮭の頭や節分に煎った福豆の残りの大豆などの残り物を使った、先人たちの知恵が詰まった一品です。主に2月の「初午（はつうま）」の日に稲荷神社へ赤飯とともに供える行事食として作られ、無病息災や五穀豊穡を願う祈りが込められている料理です。

栃木県の旧国名「下野（しもつけ）」や、味がしみこむことを意味する「しみつかる」など「しもつかれ」の呼び名の由来には諸説あるそうです。

26日昼食の副菜に、鮭の身と茹でた大豆、大根、人参を入れて作ります。栄養満点の副菜です！



2月の節分会のメニュー「鬼キーマカレー」、「おにっこケーキ」で幼児さんは、鬼の顔と角を自分たちで飾り付けをします。どんなおにがができるのかな？楽しみですね！

