

[家庭数配布]

# 食育だより

令和2年度2月号

練馬区立関町北小学校  
校長 大野 泰弘  
栄養士 山田 瑞季



『早寝早起き朝ごはん運動』  
シンボルマーク



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

寒いと忘れがちですが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が体調不良の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



## 東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり（＝稲生り・稲成り）」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・きつねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方があります。



2021年の初午は2月3日です。ちなみに、一般社団法人全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。

<p>関東地方</p>  <p>俵形（米俵の形） + 白いすし飯</p>	<p>関西地方</p>  <p>三角形（キツネの耳の形） + 五目ずし</p>
---	--

## 給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、**引き落としの前日までにご確認ください。**ご協力をお願いいたします。

2月の引き落とし日は**2月15日(月)**です。

今年度の引き落としは最後です。よろしくをお願いいたします。

## 《2月の献立よ！》

### 2日(火)・・・節分にちなんだ献立

節分にちなんで、揚げた大豆に砂糖ときなこをまぶした「福ふく豆」を作ります。節分については下の「節分と大豆のおはなし」をご参照ください。今年は、2月2日が節分です。

### 3日(水)・・・初午にちなんだ献立

初午にちなんで、油揚げを使った「きつねごはん」を作ります。初午については左側の「東西で違う？いなりずし」をご参照ください。

### 9日(火)、16日(火)・・・和牛使用献立

1月に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による和牛肉の販売促進のため学校給食における和牛肉の提供に対する補助事業として、2月にも和牛肉を使って「すき焼き」と「牛丼」を作ります。いつもの給食では食べることができない和牛肉をおいしく調理し、子どもたちに届けます。



### 19日(火)・・・「食育の日」にちなんだ献立

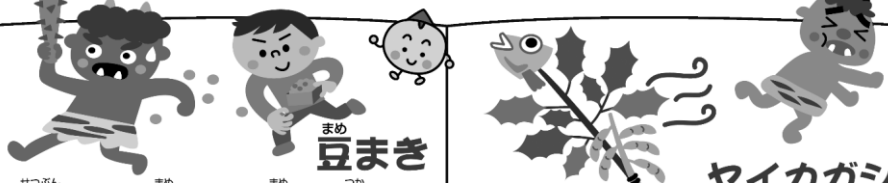
毎月19日は『食育の日』です。今月は山口県の学校給食から生まれた「チキンチキンごぼう」と郷土料理である「けんちょう」を作ります。

### 25日(木)・・・世界の料理「フィリピン」

今回は本校のALTの先生が育った国「フィリピン」の家庭料理である「アドボ（鶏肉の炒め煮）」と「ニラガン（野菜スープ）」を作ります。

## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



**豆まき**  
節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

**ヤイカガシ**  
ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。