2月 給食だより

令和6年　2月号
那珂川町学校給食センター

2月4日は立春です。暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続いています。感染症や風邪などに、引き続き注意が必要です。こまめな手洗いの他、十分な睡眠や休養、栄養バランスのとれた食事を心がけ、風邪などに負けない元気な体をつくりましょう。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多くなっています。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1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

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆（だいず）

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き（えほうまき）

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

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。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「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。

大豆を見直そう！

大豆は昔から、「五穀」の一つとして米・麦などと並ぶ主要な穀物であり、日本の食文化を支えてきました。現代でも、みそやしょうゆなどの調味料をはじめ、豆腐、納豆、油など多くの製品が大豆から作られています。そのため、大豆製品を使わない日はほとんどないといってもいいくらい、日本人の食生活に関係の深い食べ物になっています。この機会に大豆のよさを見直してみましょう。

畑の肉・・・大豆パワー

大豆は良質のたんぱく質を豊富に含む食品です。また脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み「畑の肉」とも呼ばれています。大豆から作られる食品には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや加工されることで新たな成分が加わったり、アップしたりするものもあります。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、炒った大豆です。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。

第２弾

地産地消・那珂川町産とちぎ和牛献立

２月２８日（水）の給食は、那珂川町産とちぎ和牛献立第２弾です。やわらかく風味豊かな牛肉を使用した「牛丼」を予定しています。

とちぎ和牛とは、栃木県内の指定された生産農家が大切に育てている和牛ブランドのことを指します。今回も那珂川町産のとちぎ和牛をＪＡなす南和牛部会 那珂川牛振興対策事業のひとつとして無償提供していただきます。

お楽しみに！！