

**2月号**

平成 25 年 2 月
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養教諭 中田 智子
学校栄養士 熱田 淑乃

3学期の目標 せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

1月末にはインフルエンザも流行しはじめましたがみなさんはだいじょうぶでしたか。2月には節分や初午、立志式など行事がたくさんあります。そこで、今月号はこれらの行事と食事についてです。

節分

2月4日は立春といい春が始まる日です。その前日を「季節を分ける日」という意味で、「節分」というようになりました。現在では、節分といえば立春の前日だけをさすようになりましたが、季節のはじまりを示す立春、立夏、立秋、立冬の前日はいずれも節分です。

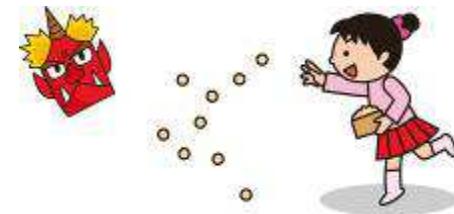
節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされています。昔は、病気や火事、地震などの災いは鬼が持ってくると信じられており、「鬼は外、福は内」と叫んで豆をまいて鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったのです。鬼を追い払うために使う豆は、悪いものに勝つ強い力があると信じられていました。また、豆を齧の数だけ（または年齢の数に1つ加えて）食べると、病気にかからないともいわれています。

では豆まきにはなぜ生の豆ではなく煎り豆を使うのでしょうか？ 生の豆からは芽が出ます。「拾い忘れたものから芽が出るのはよくない」といわれているので、煎った豆を使います。また、柊の枝に焼いたいわしの頭をさし、家の入り口や台所に飾り、厄除けをする風習も残っています。給食でもいわしと福豆の献立にしました。

このように、日本に古くから伝わる習慣や行事には、いろいろな意味や願いがこめられているのです。

立志式

武士社会で行われていた元服の儀にちなんで、14才になった人を祝う式のこと。中学2年生で行われ、自らのこれまでの生き方を振り返り、今後自分の夢に向かって力強く歩もうとする姿勢を育みます。都賀中は2月3日（日）～5日（火）が立志記念スキーラーニング、1日目に立志式ですね。給食でもお祝に、出世魚のサワラを使った献立にしました。

家族全員で読んでください**初午**

初午は二月の最初の午の日をいい、稻荷を祭る稻荷祭りです。 稲荷の名は「稻生り」から来たという説もあり、食物の神、農耕の神とされ、農村では初午の儀礼は春の耕作の初めに田の神を山から里にお迎えするという意味もありました。



2月の初午の日にしもつかれを作り、その年の新しいワラツト（わら製の納豆の入れ物）にしもつかれと赤飯を入れ、稻荷神社に供える行事食です。

「しもつかれ」という呼び名は、下野の国の食べ物ということから付けられたとか、酢が入った食べ物の「すむつかり」がもとの名などといわれています。「七軒の家のしもつかれを食べる」と病気にならない」という言い伝えがあります。食料が乏しかった時代に、食べ物を大切にする先人の知恵が生んだ栄養価の高い、栃木県を代表する郷土料理です。

**赤津小学校リクエスト献立**

赤津小学校の6年生の児童が家庭科で学んだことを活かして、給食の献立作りに挑戦しました。今回は下記の献立がクラスの多数決で採用になりました。

2月19日に「心も体もポカポカメニュー」を提供します。惜しくも選ばれなかったメニューも少しだけ他の日に活用させていただきました。

メンバー	臼井拓人さん 大橋翔さん 白井万智さん 関口愛美佳さん 黒川加奈さん
テーマ	心も体もポカポカメニュー
おすすめポイント	まだまだ寒いので、体を温めつつおいしいメニューにしました。
献立	ごはん 牛乳 からあげ 豚汁 きゅうりのキムチ 抹茶プリン

都賀食育フェスティバル

毎年開催されている都賀食育フェスティバルが、今年も2月24日（日）栃木市都賀公民館で開催されます。今年の講師の鈴木いづみ先生は、オリンピックで活躍した荻野公介君の栄養指導や、Jリーグ ジェフユナイテッド市原千葉の栄養マネジメントを担当されていて、その内容のお話もお願いしてあります。今年も、赤津小学校の児童の発表、中学生の考えた新商品発表、料理試食などと楽しい内容が盛りだくさん。参加方法は2月1日（金）午前8時30分から都賀公民館にて電話受付開始です。ぜひご参加ください。



都賀の学校における食育紹介



県産小麦ゆめかおりのパンについて

1月16日のパンは、県産小麦粉を使ったパンを提供しました。栃木県の学校給食では、関係者のご協力のおかげで、今年1月から学校給食で提供できるようになりました。その日には、栃木県農政部からも担当の方が2人、家中小の6年生とその保護者の方々と一緒にこのパンを使った給食の試食と、意見交換のために来校しました。

給食センターで揚げパンに調理している様子



子ども達や保護者の方々から「いい香りがしておいしい。」「しっとりフワフワでおいしい。」などと好評でした。この「ゆめかおり」について説明します。

Q どうしてこの小麦を作ったの？

A 栃木県では、うどんやそうめんなどをするために適している小麦を作っていましたが、病気に抵抗性があり需要拡大が見込まれるパンのために適している「ゆめかおり」という小麦を作ることになりました。



Q いつから作られているの？

A 栃木県では、平成21年産から栽培しています。おいしいパンを作るための小麦粉ができるように、肥料をあげる時期と量、天候、生育状況などを考えながら育てています。「現在、県内25店舗のパン屋さんでも、ゆめかおりの小麦粉を使ったパンが販売されています。県産小麦でおいしいパンができるように、生産者や関係者が力を合わせて、「ゆめかおり」を作っています。食べていただけることが、生産者の励みにもなります。」とメッセージをいただきました。

1月の給食給食週間に提供した「くじらの竜田揚げ」が今は食べられなくなってしまった思い出とは逆に「ゆめかおり小麦のパンは、今は当然のように食べているけど、私が小学生（中学生）の時、初めて食べた思い出があるよ。」なんて話す未来につながるといいなと思います。

学校給食週間の時にたくさんの気持ちが届きました

1月の学校給食週間に、学校給食に関するポスターや標語と作文が、本センターから給食を届けている合戦場小学校、家中小学校、赤津小学校、都賀中学校の4校から届きました。下記のように本センターの会議室に掲示し、私達の励みとなっています。ありがとうございました。



給食週間の作文より抜粋

…ついにやってくる給食を準備する私は誰よりも輝いているように思います。私はご飯係りなのですが、炊飯器を開けてもくもくとした熱い湯気は私の食欲をそそります。そのツヤツヤしたご飯に都賀町のネギやニラ、キャベツなどが…中略…おかげとして出た日は心と体が弾んでしまいます。なぜなら、大好きな都賀町の食材を食べられることや都賀町の食材が大好きなおかずとなって出てくることが嬉しいからです。…中略… 9年間食べることができた給食に感謝してこれからも「いただきます」や「ごちそうさまでした」と手を合わせて全ての食材と関係する方々に感謝を伝えたいと思います。

学校給食のメニュー紹介

からしあえ（やきぶた入り） 2月6日のメニュー 1食当たり 18Kcal

材 料	5人分	作り方
もやし	225 g	1 ほうれん草は5cmに切ってゆでて冷やす。
ほうれん草	75 g	2 もやしもゆでて冷やす。
焼豚	千切り 25 g	3 洋がらしをといて、しょうゆと混ぜる。
	しうり 10 g	4 1と2と3と焼豚をあわせる。
	洋がらし 0.2 g	～シンプルですがリクエストされるメニューです～