

節分、立春と暦の上では春になりますが、2月は一年中で最も寒さの厳しい時期です。かぜなどを引かないために大切なことは、睡眠と栄養をしっかりとることです。好き嫌いをしないで、いろいろな食べ物を食べて、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう。

**福は内 鬼は外 節分(2月3日)**

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。

節分には「福は内、鬼は外」のかけ声をかけて豆まきをしますね。力いっぱい豆を投げて福を呼び込み、豆の霊力をもって災いを払います。

また、この日にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。



**初午としもつかれ**

初午とは、2月最初の午の日のことで栃木県では「しもつかれ」を作って食べ、家内安全や火の用心を祈願します。

材料は節分に使った大豆、正月に使った塩鮭、保存しておいた大根・人参などで、

たいへん栄養価の高い料理です。食料が十分になかった時代に、この季節に手に入る

食材をうまく利用しようとした昔の人の生活の知恵から生

まれました。2月8日の給食に登場します。お楽しみに。



**6年生 リクエスト献立コンクールより**

6年生は、家庭科の授業のなかで「リクエスト献立コンクール」を実施しました。一人ひとりが考えたリクエスト献立のなかから、料理の組み合わせや栄養バランスなどがよい2献立を6年生のリクエスト献立として給食に採用します。採用される献立は、以下のとおりです。

**2月13日(水) キムチチャーハン、牛乳、ナムル、コンソメスープ、プリン**

**14日(木) 米粉パン、牛乳、ビーフシチュー、ハムと大根のサラダ、レモンゼリー**

**給食レシピ「ハムと大根のサラダ」**

給食のメニューの中で、子どもたちに人気のある料理や、ご家庭でも作っていただきたい料理について、レシピを紹介していきます。今月号では、リクエスト給食でも多くのクラスからリクエストされた、子どもたちが大好きな「ハムと大根のサラダ」について紹介します。

**【 材料 (一人分) 】**

- ・だいこん…60g
- ・きゅうり…10g
- ・たまねぎ…5g
- ・ハム …10g
- ・フレンチドレッシング…約5g (小さじ1)
- ・レモンドレッシング(半乳化タイプ)…約3g
- ・しお …0.2g
- ・こしょう …少々

**【 作り方 】**

- ①だいこんは薄いいちょう切り、きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切り、ハムは一口大に切る
- ②野菜はゆでて水にさらし、水気をよくしぼる
- ③②の野菜と、ハム、ドレッシングを和える