

食育だより 2月号

令和8年2月
船橋市行田東小学校

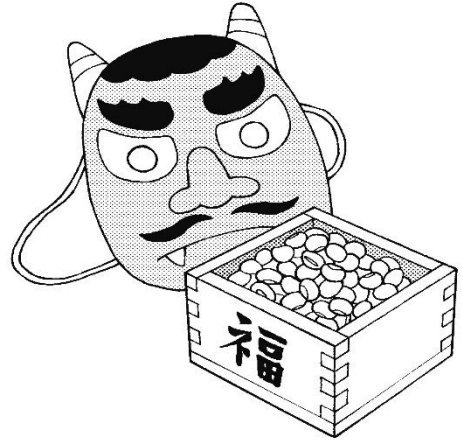
2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追いはらいましょう。

©少年写真新聞社2022

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

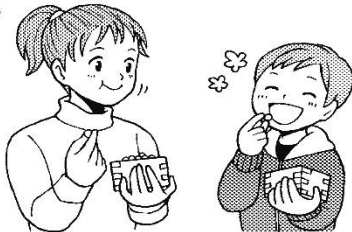


©少年写真新聞社2022

豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



©少年写真新聞社2022

「学校給食PR展」が開催されます！

《日時》2月24日(火)～2月27日(金)

8:45～17:15(最終日は16:00まで)

《会場》市役所1階美術コーナー

(問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課
436-2875)

食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事中にテーブルにひじをついたり、茶碗などを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

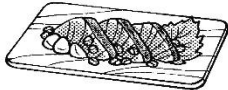


©少年写真新聞社2022

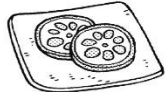
日本各地の郷土料理

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

かつおのたたき (高知県)

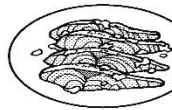


もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



からしれんこん (熊本県)

れんこんの穴にからしみをそめて揚げたもの。おせち料理にも使われます。



へしこ (福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにめか漬けることで長期保存できます。

北海道・東北

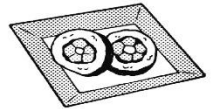


いも煮 (山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにやく、ねぎなどを鍋で煮ます。

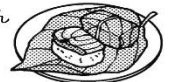
太巻ずし (千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。



柿の葉ずし (奈良県)

塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみが特徴。



九州・沖縄

がめ煮
(福岡県)
ちゃんぽん
(長崎県)
冷やし汁
(宮崎県)
鶏飯
(鹿児島県)

中国・四国

岩国ずし
(山口県)
かきの土手鍋
(広島県)
鯛めし
(愛媛県)
讃岐うどん
(香川県)

近畿

めはりずし
(和歌山県)
にしんなす
(京都府)
ふなずし
(滋賀県)

中部

のっぺい汁
(新潟県)
かぶらずし
(石川県)
ほうとう
(山梨県)
ひつまぶし
(愛知県)

関東

おぎりこみ
(群馬県)
しもつかれ
(栃木県)
深川井
(東京都)

北海道・東北

石狩鍋
(北海道)
じゃっば汁
(青森県)
ひつつみ
(岩手県)
こづゆ
(福島県)

©少年写真新聞社2021

☆給食室通信☆

先日、青森県から青森県産のりんごを学校給食に無償で提供していただきました。とてもみずみずしく、おいしいりんごで、子どもたちも大喜びで食べていました。その日は青森県の郷土料理「じゃっば汁」を組み合わせました。給食から各地の郷土料理に興味を持ってもらえればと思っています。

給食の時間にクラスを回っていて気になることがあります。食べているときの子どもたちの姿勢です。利き手が右手の場合、反対の手（左手）を出さないで食べているので、背骨が曲がった状態になっています。気が付いた児童には声をかけて姿勢を直させていますが、背骨が曲がった状態であると、姿勢の悪さだけでなく、筋肉、内臓、神経、精神面に影響が出ると言われています。背骨が曲がった状態を改善することが大切です。ご家庭でも食べているときだけでなく、普段から姿勢を直す習慣を身に付けるようにご指導ください。