

# 給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和6年  
2月号

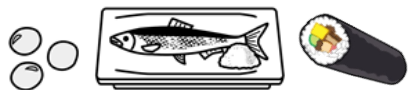
野木町立野木中学校

## 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いです。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。

### 節分 (「立春」の前日、2月3日ごろ)

家の戸口にヒイラギイワシ (ヤイカガシ) を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆    イワシ料理    恵方巻き

### 初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりずし    初午団子    しもつかれ

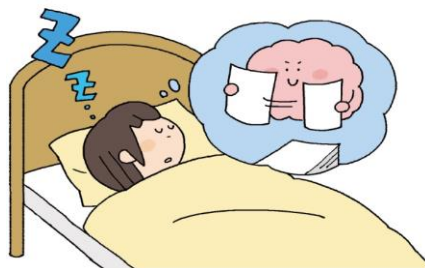
## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

2月16日に栃木県の郷土料理[しもつかれ]がです。食材を無駄なく使い、栄養があり消化もよい、昔の人の知恵や工夫が詰まった「しもつかれ」です。食育アンケートでは、しもつかれを知っている、89%に対して郷土料理を知っている、81%でした。しもつかれ=郷土料理と結びついていない生徒が8%いたようです。小学校の学活の授業では、私たちの役目として「これからも伝えていくことが大切」とお話しています。家庭や地域によって味の異なる、栃木の伝統的な郷土食を受け継いでほしいという思いを込めて毎年出しています。今年の味を味わってください。



## 新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。

## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性ががあります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。