

# 給食だよ

志木市立  
宗岡中学校  
令和7年度 2月号

1年間のうちで一番寒い月。和風月名で女正月(にょがらぎ)衣更着(衣を更に着る)とも言うそうぞ。中学生にとっては大切な受験シーズン。しっかり栄養、しっかり睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。



五穀豊穡の神様

あそびに  
します

今年の干支は「午」ぞね。年に干支があるように、昔は毎日に、干支をあてはめていました。その中で2月の初めての午の日、京都の伏見稻荷大社に「五穀豊穡の神様が降りた」とされ、各地の稻荷神社では、「初午祭」というお祭りが行われます。

宗岡中学校では、神様のつかいである「きつね」が好きな「こぎつね寿司」で、今年の豊作を祈りましょう。



二月二日(火)

## 初午

## 節分

二月三日(火)

「季節を分ける節目」を「節分」といい、翌日の「立春」から春が始まります。

節分には火少した豆をまいて、歳の数だけ豆を食べる風習があります。

季節の変わり目は体調を崩しやすいぞね。しっかり食べて、体調を整えましょう。

- 体や血をつくる「たんぱく質」
- 骨をつくる「カルシウム」
- お月夜の調子を整える食物繊維

大豆の栄養

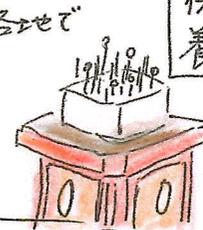
切り干し大豆と福豆の煮物  
わかめと豆腐の可成汁



## おこし汁

2月8日は「事始」。「事」を祭事、あるいは農作業ととらえて、区切りをつけるための年中行事です。事始日に「おこし汁」六種類の具を入れた栄養満点のみそ汁を食べて無病息災を願います。

この日には日本各地で様々な行事が行われています。



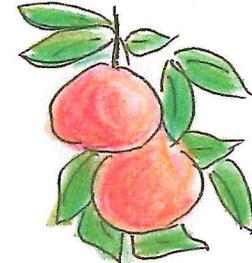
針供養

長野県松本市 大わらじ

この日には一つ目小僧がやってきました。外に出したままのくわや洗たくものに印を押し、押された衣類を身につけると悪い病気をかきとれまいた。



神奈川県・静岡県など 魔除けの目かこも かけます。



2月27日(金)

最近ではいろいろな種類の柑橘類の果物が増えていますね。その母なる果物、甘味と酸味のバランス!!



2月10日(火)

見た目は黄色で皮がゴツゴツして酸っぱいのが多いですが、食感がいいのでさわやかな甘味がたまりま

## はるか

## 治部煮

石川県の郷土料理

旬の野菜からのだしと、鶏肉の旨味が煮汁に溶け出し、その溶け出しに旨味たっぷりの汁ごと、いただきます。



大根、いたけ、里も、にんじん、たけのこ、かぼ、ヒリ肉

## 治部煮

私が初めて出会ったのは、今から十五年程前のこと。名古屋のとある飲食店、旬の新鮮な魚が目玉の、落ち着いた店だった。本日のおすめには刺身、塩焼き、煮付け、から揚げ等が並び、私が出会ったのは、いつもあるメニューの中にいた。「治部煮」。美しい料理だった。平たい血にふわふわとろとろの白の下地の出汁。そこから顔を出す旬の野菜達。その野菜達もほんのり綿帽子を被っている。聞けばマスターは金沢の出身。なかなか故郷には帰れない。故郷の風景も血に描いた一コマだった。

雪国