

# 2月給食だより

令和2年度  
松陵中学校

2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、風邪やさまざまなウイルス感染も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけ、健康な身体で寒さを乗り切りましょう。

## 今月の目標

### ふるさとの食文化を知ろう



郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、食生活と共に受けつがれています。

わたしたちのふるさと福井にも、さまざまな郷土料理があります。□の中にあてはまる料理を、下の枠から選んで書きましょう。(答えはこのおたよりの中にあります☆)








里芋のくきから作る






つぶした大豆が入った




敦賀の有名な郷土食






- ①こっばなます ②にしんずし ③ソースカツ丼 ④焼き鯖  
⑤あぶらあげの煮物 ⑥打ち豆汁 ⑦昆布巻き ⑧すこ

福井の偉人

## 石塚 左玄

日本で初めて「食育」という言葉を用いて食の大切さを伝えた医師であり、「食育の祖」と言われています。食に関する主な訓え(おしえ)は6つあります。



～石塚左玄のおしえ～		
①	食育	家庭での食育は重要
②	食養道	命は食である
③	穀物食	人間は穀物を主として食べる穀物食動物
④	地産地消	入郷従郷(郷に入っては郷に従え)
⑤	全体食	食物はまるごと食べる
⑥	バランス	料理には畑と海の物、肉は野菜に合わせて食べる

\*石塚左玄(1851年～1909年)。写真は26歳の時のもの。

## 節分と大豆

今年の節分は2月2日です(124年ぶり)。節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるのです。



4-8 4-14 4-9 4-5  
キ-⑥ ⑦-⑥ ④-② ①-①  
【緑豆の豆餅干煎】



明治14年2月7日に福井県が誕生してから100年を迎えたことを機に、2月7日を「ふるさとの日」と定めました。この日は、県民一人ひとりが、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期待する日とされています。

みなさんもこの機会に、ふるさと福井の食べ物について考えてみましょう。