

2月2日の節分が過ぎると3日は立春です。例年節分は3日ですが、今年は2月2日です。これは地球が太陽をまわる周期と暦のずれが生じるのが原因で124年ぶりのことだそうです。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。早寝早起き朝ごはんなどで体調を整え、春に向かって元気に過ごしましょう。



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。「福は内、鬼は外」の掛け声で行われる豆まきは災いを追い払い福を呼び込むという願いが込められています。健康を願い年の数だけ豆を食べると元気に過ごせると言われています。最近では恵方巻と呼ばれる太巻き寿司を食べる人も多いようですが、もともとは大阪の商人が商売繁盛を願って食べたのが始まりで、関東でも食べられるようになったのはごく最近のことです。また柗の枝にいわしの頭を刺した「やいかがし」を玄関先に置く風習がありますが、鰯の臭いと柗のとげで鬼が逃げるということに由来します。節分にはいろいろな風習がありますが、給食では豆の入ったごはん「やこめ」と、鬼が苦手とする「いわし」を煮て提供します。悪いものを追い払って心も体も元気に過ごしましょう。

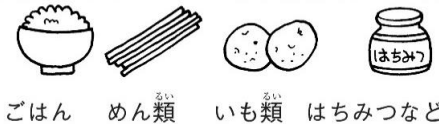
かぜをひいたら どんな食べ物をとればいいのか？

こまめな手洗いや食毒、マスクの着用で風邪やインフルエンザの流行は例年より少なくなっています。しかし寒かったり、空気が乾燥して体調を崩したり、風邪をひいてしまうこともあると思います。体調が悪いと感じたときは早めに水分補給をたっぷりとし、バランスのよい食事をして安静にしましょう。

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



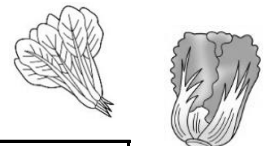
1月の給食の主な食材産地

にんじん…千葉県・東京都
たまねぎ…北海道
じゃがいも…北海道
こまつな…埼玉県
だいこん…千葉県
きゃべつ…愛知県

ねぎ…千葉県
はくさい…茨城県
きのこ類…長野県
ごぼう…青森県
きゅうり…茨城県
ほうれんそう…群馬県

にら…千葉県
ブロッコリー…群馬県
りんご…青森県
牛肉…栃木県・熊本県
鶏肉…岩手県
豚肉…茨城県

食育推進事業で、
国産和牛肉が2回
無償で提供されました。
2月も一回無償で
提供されます。



学校給食費の納入にご協力をお願いいたします。
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。