

2月給食だより

令和3年1月29日
練馬区立旭丘中学校

今年は124年ぶりに節分が2月2日、立春は2月3日になります。二十四節気では節分で冬が終わり、立春からは春を迎えますが、2月は1年のうちで一番寒い時期です。感染症に負けないように、手洗いとうがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後 のどが渇く前に！


給食の食材の主な産地(12月)

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------|
| ・北海道 (たまねぎ、にんじん、セロリ、かぼちゃ、じゃがいも) | ・千葉県 (みつば、にら、かぶ、かぶの葉、マッシュルーム) | ・鳥取県 (鶏肉) |
| ・青森県 (にんにく、ごぼう) | ・東京都 (キャベツ、白菜、大根、春菊、ほうれん草) | ・徳島県 (ゆず) |
| ・茨城県 (白菜、れんこん、ピーマン) | ・長野県 (白菜、しめじ、りんご) | ・愛媛県 (里芋) |
| ・栃木県 (卵、ねぎ、もやし) | ・岐阜県 (柿) | ・高知県 (しょうが) |
| ・群馬県 (みずな、きゅうり) | ・静岡県 (セロリ) | ・福岡県 (こねぎ) |
| ・埼玉県 (豚肉、小松菜) | | ・長崎県 (ぶり) |
| | | ・宮崎県 (かぼちゃ) |
| | | ・沖縄県 (いんげん) |

節分のおはなし

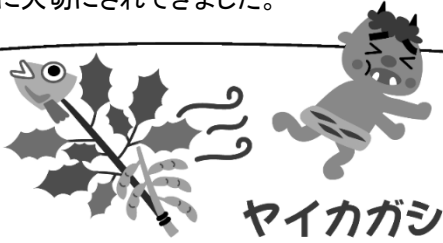


節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸ロや門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

☆ 今月の献立から ☆

2日(火) ☆節分の献立☆

揚げた大豆に甘辛いタレを絡めてご飯に混ぜた「節分ご飯」と、「いわしの丸干し」を焼きます。

3日(水) ☆立春の献立☆

春を告げる『菜の花』を使って色鮮やかな「菜の花ご飯」を作ります。

9日(火) ☆入試応援献立☆

3年生の入試応援献立として、「カツカレーライス」を作ります。給食室からも応援しています。

☆牛肉の献立☆

1月から2月にかけて和牛肉を使ったメニューを取り入れています。2月は、5日(金)の「肉豆腐」と、12日(金)の「ボルシチ」です。