2月給食だより

令和4年1月 31 日
練馬区立旭丘中学校

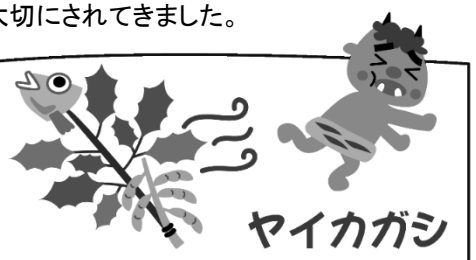
二十四節気では2月3日の節分で冬が終わり、2月4日の立春からは春を迎えます。2月は1年のうちで一番寒い時期です。寒さや感染症に負けず元気に過ごすことができるように、手洗いとうがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養を心がけて過ごしましょう。

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

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイ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、家の戸口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。

給食の食材の主な産地（１２月）

- 北海道（玉ねぎ、じゃが芋、かぼちゃ）
- 青森県（にんにく、ごぼう、りんご）
- 岩手県（鶏肉）
- 茨城県（豚肉、にら、れんこん、ピーマン、白菜、さつま芋）
- 栃木県（もやし）
- 埼玉県（鶏卵、きゅうり、ねぎ）
- 千葉県（鶏卵、にんじん、大根、マッシュルーム）
- 東京都（キャベツ、かぶ、ほうれん草）
- 練馬区（練馬大根）
- 長野県（りんご、えのき）
- 静岡県（セロリー）
- 和歌山県（みかん）
- 高知県（しょうが）
- 福岡県（小ねぎ）

減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標値を定めていますが、最近の調査によると 3g 程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

給食では、だしを取ってうま味を利かせています。また、麺類のスープは完食できるように薄めの味付けをしています。

※厚生労働省「令和元年　国民健康・栄養調査結果の概要」
（20 歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g）

１日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」より

減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない

今月の献立から

3日（水）**☆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。

4日（木）**☆立春の献立☆**
立春は暦の上で春が始まる日です。色鮮やかで春らしい「スパゲティあけぼのソース」と、春に咲くミモザの花をイメージした「ミモザサラダ」を作ります。

7日（月）**☆入試応援献立☆**
3年生が高校入試で力を発揮できるように、「カツカレーライス」を作って応援します。