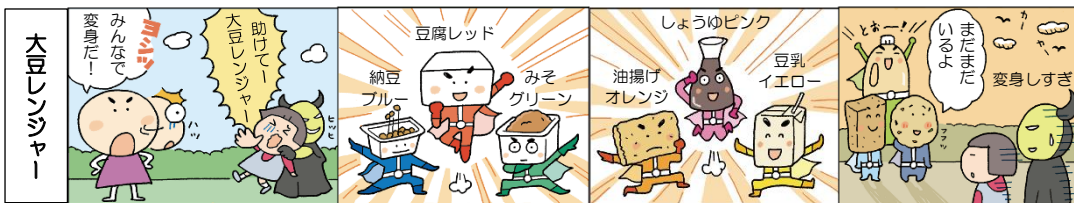


2月 給食だより

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体づくりをしましょう。

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。のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



給食の食材の主な産地(12月)

- 東京都 (小松菜、ブルーベリー、長ねぎ、かぶ、キャベツ)
- 北海道 (玉ねぎ、人参、じゃがいも、大根)
- 岩手県 (キャベツ、豚肉)
- 青森県 (にんにく、長芋、ごぼう)
- 茨城県 (れんこん、さつまいも、鶏肉)
- 長野県 (白菜、セロリ、りんご、エリンギ、えのき)
- 千葉県 (大根、マッシュルーム)
- 栃木県 (もやし、里芋、ニラ)
- 群馬県 (キャベツ、ニラ、万能ねぎ)
- 埼玉県 (きゅうり、里芋)
- 高知県 (生姜)
- 福岡県 (万能ねぎ)

◆今月の献立から◆

◇3日(月) 節分 節分ご飯 いわしの丸干し

節分にちなんで、大豆、いわしを使った献立です。

◇4日(火) 立春 スパゲティあけぼのソース ミモザサラダ

色あざやかで春らしい、あけぼのソースのスパゲティです。「ミモザサラダ」は、春に咲くミモザの花をイメージしたサラダです。

◇7日(月) リクエスト給食

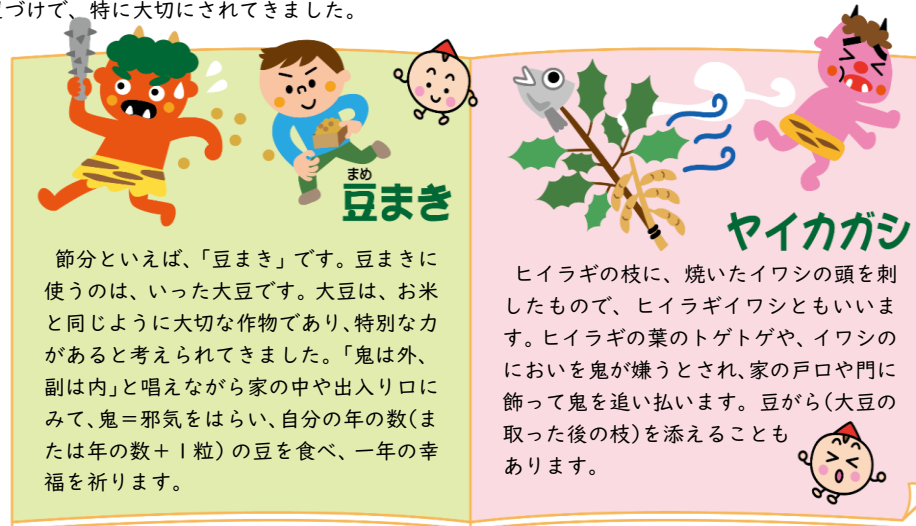
今月はあさひ学級のリクエストです！献立は当日までのお楽しみです！

◇19(木) 初午(はつうま) こぎつねご飯

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いなねり=(稲生り・稲成り)」からきたことばで、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなり寿司をお供えし、五穀豊穰、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

節分と大豆のおはなし

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。冬から春へ季節が移り変わる「立春」はお正月とおなじように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て、特に大切にされてきました。



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、副は内」と唱えながら家の中や出入り口にみて、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、一年の幸福を祈ります。

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(大豆の取った後の枝)を添えることもあります。