

2月給食だより



令和2年度2月号
清瀬市立清瀬第二中学校

もうすぐ「立春」。暦の上では春を迎えようとしていますが、1年で最も寒い季節になります。栄養バランスのよい食事と抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

さて、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。



食べて応援・水産物販売促進緊急対策支援事業

1月の牛肉に引き続き、今月は新型コロナウイルス感染症拡大に伴い消費が減少している魚類を、学校給食で使用し応援する事業に参加する予定です。

アレルギー等ご心配な場合は、学校までお知らせください。

2月9日(火)

- ひつまぶし(宮崎県産のうなぎを使用します。)
- 二色野菜のピリ辛漬け
- 茶碗蒸し
- 牛乳



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。



大豆からできる食べ物

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

