

# 清瀬中給食だより

清瀬市立清瀬中学校  
校長 佐藤 明子  
栄養士 大平 加奈子

3学期が始まり、早いもので1か月が過ぎようとしています。3学期も残すところあと2か月です。

2月3日は、節分です。節分とは「季節を分ける」ことを意味して、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことを言います。江戸時代以降は特に立春の前日を節分とする場合が多く、1年の災いを払うための様々な行事があります。

2月4日は立春で暦の上ではこの日から春になりますが、まだまだ寒い日は続きそうです。寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの「粘膜」も傷つきやすくなります。粘膜はカゼなどの原因となる細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐ役割をしています。

寒さに負けずに元気に過ごすためには、この粘膜の修復に必要なたんぱく質やビタミンA・C・E・B1・B2などのビタミン類を積極的に補うのが効果的です。

冬の代表的な野菜（人参・大根・ほうれん草・白菜・ねぎ）には、ビタミン類が豊富に含まれています。冬野菜をしっかり食べて、ウイルスに負けない体を作りましょう。



2月3日の節分の日には、豆まきをして鬼を追い払うという風習があります。「鬼は外！ 福は内！」と言いながら豆をまいたら、自分の年の数だけ豆を食べます。昔の人は、そうすることで1年を健康で幸せに暮らせるように願っていました。

## 節分に食べる太巻き寿司 恵方巻き

節分の日の夜、その年の恵方（神様がいますと考えられる方位）に向かって、「恵方巻き」という太巻きを願いごとを思い浮かべながら無言でまるかぶりする風習があります。もともとは関西で商売繁盛を願ってはじめられたといわれています。

恵方巻にはかんぴょう、きゅうり、しいたけ、伊達巻き、うなぎ、でんぶなどの具を入れます。

みなさんも願いごとを思い浮かべながら、食べてみましょう。

その年の恵方  
向って



今年の方角は  
南南東です。

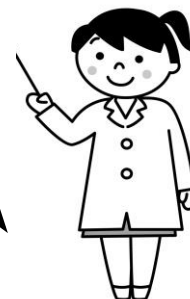


豆まきに使う豆は炒った大豆を使います。

大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質やカルシウムなどたくさんの栄養素を多く含んでいます。

たんぱく質は体の筋肉や血液をつくる大事な働きをしてくれます。カルシウムは骨を丈夫にして、骨粗しょう症の防止にも繋がります。その他にも、更年期障害を防ぐイソフラボンや生活習慣病予防に関係するサポニンという栄養素が含まれています。大豆を茹でると泡が出ますが、それはサポニンが関係しています。

大豆から作られる食品はたくさんあります。



※ 2月3日の給食では、節分にちなんでいわしや、大豆を使った献立を取り入れます。

受験勉強中の皆さんへ



## 受験期の食事

★からだの温まる食事をとりましょう。  
(いも類・にんじん・大根・ねぎ・玉ねぎはからだを温める野菜です)

★受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。

★夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎると眠気を誘います。

★受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。  
(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます。)

★朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。  
(牛乳に含まれるカルシウムは精神を安定させます。)



### 1日「そぼろ納豆」

納豆に切り干し大根をあわせて、しょうゆなどに漬け込んだ茨城県水戸市の郷土料理です。シャキシャキとした切り干し大根の歯ごたえと、納豆の柔らかさがよく合います。ご飯にかけて食べます。

### 9日「丸ごとみかんゼリー」

シロップ漬けになっているみかんを丸ごと使います。ゼリーカップにひとり1個のみかんを入れて作るのを見た目もかわいいデザートです。

### 14日「チョコドーナツ」

生徒からドーナツが食べたいとリクエストがあったので、バレンタインにちなんでチョコドーナツを作ります。生地にはココアとチョコを使うので濃厚なチョコ味のドーナツです。お楽しみに♪

### 20日「ソース勝つ丼」

21日に行われる入試に向けて3年生への受験応援メニューです。試験に勝つとトンカツをかけて勝つ丼にしました。

### 27日「トリニータ丼」

大分市内の学校給食で出されたメニューで、市内特産のニラをたくさん食べてほしいと考えられた料理です。子供たちに人気のから揚げをニラと一緒に甘辛いタレで和えてご飯にのせて食べます。

## 保健給食委員会で12月ごリクエスト給食を実施しました!

コロナ禍の中、少しでもみなさんに給食で楽しんでもらいたいと思い保健給食委員会で実現したい給食メニューを考え、全校生徒に投票してもらいました。各部門1位を獲得したメニューは3学期の給食で登場します。お楽しみに♪

## リクエスト給食 第1位結果発表

主食部門・・・つけめん

おかず部門・・・フライドポテト

デザート部門・・・サイダーポンチ