

2月 給食だより

小山中学校給食共同調理場 R6

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではもう春です。寒くて室内にこもりがちな人も、外に出て自然の中に少しずつあらわれてくる、春の気配をさがしてみませんか？小さな変化を見つけることができるかもしれません。



小山中学校区の栄養士から ☆2月号

小山中学校区小中一貫教育事業のなかの健康部会の取組みとして、共通献立を提供することとなりました。

小山中、小山一小、若木小、小山城北小が統一で2月の献立として実施します。ご家庭でも是非、話題にしてみてください

節分 献立

<p>【 献 立 】</p> <ul style="list-style-type: none">・ごはん・牛乳・いわしの蒲焼・昆布漬け・いものこ汁・福豆	<p>2月3日は「節分」です。節分の日には、地域によってさまざまなものがあります。節分に関する料理にはそれぞれ食べる意味があり、縁起の良いものばかりです。今回は、給食のメニューに登場する節分の行事食について紹介いたします。</p> <p>【いわし】 いわしを焼くときにでる煙と強い臭いで邪気を追い払い、尖ったヒイラギで鬼の目を刺すという魔除け・厄払いの意味があります。</p> <p>【大豆】 大豆を炒った【福豆】を豆まきが終わった後に食べる習慣があります。豆まきの後に豆を食べる理由は、邪気を払った福のある豆を食べると身体に福を取り入れられると信じられていたからです。栃木県では、節分で残った福豆を初午の「しもつかれ」に使用する習慣もあります。</p>
---	---



2月3日は節分

節分とは、2月4日の立春の前日を言い、冬から春へと季節の分かれ目という意味があります。現在では、立春の前日だけを示すようになりましたが、季節の始まりを指す、立春・立夏・立秋・立冬の前日はいずれも節分です。

節分には豆をまき、家族の健康や幸福を願います。鬼を追い払うために使う豆には、悪いものに勝つ強い力があると思われていました。また、豆をとしの数だけ食べると病気にかからないとも言われています。



2月12日は初午

初午は、2月の最初の午の日をいい、稲荷(いなり)をまつる稲荷祭りです。

稲荷は、食物の神、農耕の神とされ、農村では初午の儀礼は、春の耕作の初めに、田の神を山から里へお迎えするという意味がありました。

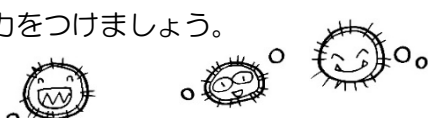
栃木県の郷土料理であるしもつかれは、この初午の日に作り、赤飯と一緒に稲荷神社に供える行事食です。

節分で余った豆や、正月の料理で使った鮭の頭などで作られます。



コロナ・インフルエンザに負けないで！

コロナウイルスに加え、インフルエンザが全国で流行しています。毎年1～3月が流行のピークです。人混みに出かけるときは、マスクをつけ、こまめに手洗いとうがいをするようにしましょう。日頃から、栄養バランスの良い食事をして、コロナやインフルエンザウイルスに負けない免疫力をつけましょう。



コロナ・インフルエンザを 予防する食べ物

- ・生姜
- ・にんにく、たまねぎ
- ・納豆やヨーグルト（発酵食品）
- ・柑橘系果物
- ・山芋やオクラ（ネバネバ）



どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



乾燥はインフルエンザウイルスの大好物！水分補給もこまめに行いましょう。寒くても給食の牛乳をきちんと飲みましょう。

