



給食だより

小山中学校給食共同調理場 R7

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出来るかもしれません。



2月2日は節分



節分とは、2月3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信じられていました。また、豆をとしの数だけ食べると病気に罹らないとも言われています。



2月6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。

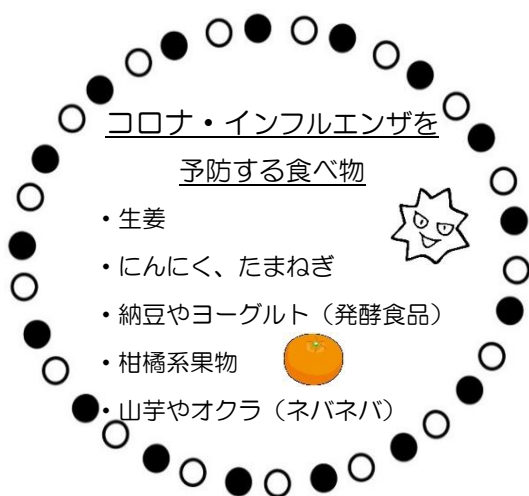
稲荷は、食物の神、農耕の神とされ、農村では初午の儀礼は、春の耕作の初めに、田の神を山から里へお迎えするという意味がありました。

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）



かぜをひいたら

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。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

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。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

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。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど



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。

