

(家庭数)

2月給食だより

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、てあら規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間に取るようにしましょう。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないように、水分補給をしっかり行うことが重要です。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありますか? 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるために、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



市川市立若宮小学校

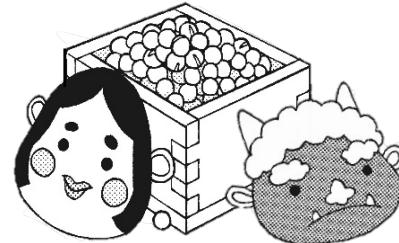
年中行事に欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、その人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの?



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪氣)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われる原因是、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

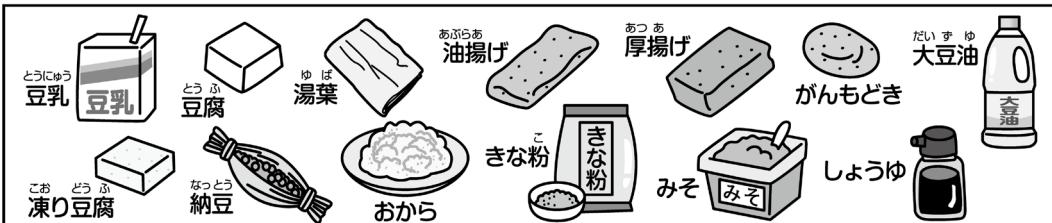


※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識



大豆からできるもの



今月の給食について



★2日(月) 初午(2/1)

2月最初の午の日を「初午」と言います。初午には、神様の使いであるきつねの好物の油揚げやいなり寿しをお供えし、五穀豊穣、商売繁盛、家内安全などを祈るそうです。給食では油揚げの入った「きつねごはん」を提供します。

★3日(月) 節分(2/3)

節分にちなんで、「いわしのかば焼き」と「黒糖福豆」を提供します。