



給食だより

2月号

令和7年2月3日
足立区立伊興中学校

2月3日は立春、暦の上で春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪や感染症が心配な季節のため、引き続き栄養バランスの良い食事・正しい手洗い消毒・十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体作りを目指しましょう。

今年の節分は2月2日です



節分とは、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、季節の変わり目を指します。ですから昔は年に4回、節分がありました。そこから時代の変化とともに、春を迎えることが1年の始まりから、春を迎える立春の前日が節分と呼ぶようになりました。

節分では、1年の邪気を払い、新しい年が良い1年になるように豆まきの習慣が定着しました。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを払い、福を呼び込みます。また、豆だったら何でもよいのではなく、必ず炒り大豆を使います。大豆を投げて、そのまま放置してしまうと、芽が出て縁起がとても悪い他、邪気を「射る」に通じる事から、お店で販売している節分用の豆も、炒り大豆が使われています。

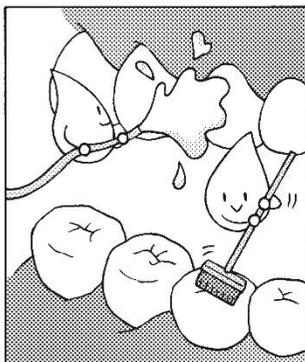
節分は、毎年2月3日と思い込んでいる人が多いのではないのでしょうか？タイトルにもある通り、今年は2月2日が節分となっています。それは、地球が太陽の周りを1周する時間が365日とぴったりではないため、1日早い立春を迎えるからです。（2日が節分だった年は、4年前の2021年です。）ですから、毎年同じ日に節分があるとは限らないので、きちんと確認をしてから豆まきを行うようにしましょう。

給食では、1日遅いですが節分献立を提供いたします。



【献立】ひつまぶしごはん・小松菜とツナの和え物・鰯のつみれ汁・きなこ豆

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

★ 第2回もりもりウィークを実施しました！ ★



1月20日～1月24日の5日間、第2回もりもりウィークを実施しました。

前回同様『給食の残しを減らす為に、食べる時間を長く確保しよう』を目標に

12時45分までに、クラス内最後の人の配膳が終わるよう、給食委員さんを中心にクラス全員で協力し合い、取り組みました。中学校の給食時間は、準備も含め約30分しかなく時間が短いのが現状です。そのため、4時間目が移動教室のクラスは、すぐに給食の準備が始められるよう、3時間目が終わり次第机を向かい合わせにして、準備をしてから移動教室に向かったり、他のクラスでは、給食委員さんが授業終了後、すぐに給食のワゴンを入れ、クラス内の呼びかけを行うなど、どのクラスも様々な取り組みをして、準備を早くしようと頑張っていました。給食時間は休み時間ではないという意識をもって、今後もクラスで協力し合いながら、早く準備を終わらせ、食べる時間を長く確保してほしいなと思います。

1年2組

1年3組

1年5組

2年1組

2年2組

2年5組

3年2組

3年3組

3年4組

3年5組

7組



5日間全て12時45分に配膳を終わらせたクラスです！おめでとうございます！

給食メニューコンクール【JA東京スマイル組合長賞】受賞

もりもりウィーク最終日に、給食メニューコンクールで賞を受賞した献立を提供しました。毎年夏に、足立区が主催するコンクール今年度のテーマは「キャベツと枝豆を使ったメニュー」でした。

伊興中では、2年生の家庭科の夏休みの宿題として、毎年取り組んでいます。食べやすいよう工夫してくれた献立は、とても美味しく生徒も非常によく食べてくれていました。来年度も期待しています！



考案者 2年組 さん

※一部食材を追加して、提供しています

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



お願い
します

給食当番さんは、週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをしてから週明けに持たせていただきますよう、ご協力をお願いいたします。