

# 給食だより 2月 足立区立東島根中学校

今年の節分は、2月2日です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

## 2月2日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日の事で、季節の変わり目を指していました。それが次第に立春の前だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。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追い払い、福を呼び込みます。

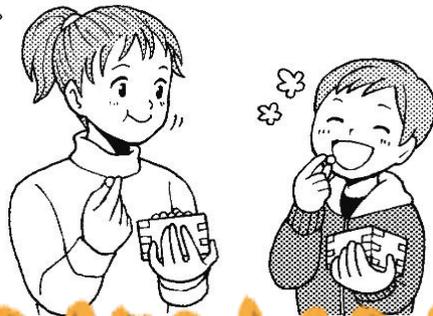
また、ひいらぎの枝にイワシの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追い払う風習が残っているところもあります。

ちなみに、2021年の節分も2月2日で、1901年以来124年ぶりのことでした。2月4日になる年もあります。

### 豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



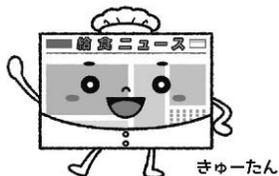
### ことわざクイズ

#### □の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

□に当てはまるのは次のうちどれ？

- ① 鱈(たら)
- ② 鰯(いわし)
- ③ 鮪(まぐろ)



©/ㄥ景

## 2月の献立紹介

### 20日(木) 受験応援給食!

#### メッチャ勝つサンド(パンカサド) キャベツサラダ コーンポタージュ

21日に受験を迎える3年生のみなさんを応援する献立を立てました。ゲンを担いでメッチャ勝つサンドを提供します。困難に勝つ!・勝負に勝つ!・試験に勝つ!、他にまだまだ様々な『勝つ!』がありますが、何に『勝つ!』にしましたか?

また、今月末には定期考査があり、1・2年生も試験勉強に励んでいるのではないのでしょうか。試験で自分の力を発揮できるように食事のポイントを紹介します。

#### 朝ごはんをしっかりと食べよう

試験は朝から日中にかけて行われます。この時間に頭が良く働く「朝型生活」になるように生活リズムを整えましょう。夜更かしはほどほどに、できるだけ早めに就寝するようにしましょう。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが届き、勉強に集中できます。朝は食欲がないという人も、まずは何か食べることを続けてみましょう。少しずつ身体が朝ごはんを食べることに慣れてきます。

#### 学びを助けるオススメ食品

☆穀類・芋類・豚肉・豆類

ブドウ糖は脳の大切なエネルギー源です。そのブドウ糖をエネルギーに変えるためには、ビタミンB<sub>1</sub>が必要です。ブドウ糖は穀類や芋類に、ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉や豆類に多く含まれています。脳にエネルギーを補給して働きを良くしましょう。

☆背の青い魚

さば、いわし、あじ、さんまなどの背の青い魚にはDHA・EPAが多く含まれています。DHA・EPAは脳の血流を良くしたり、脳の情報伝達をスムーズにする働きがあります。

☆海藻・動物性食品・緑黄色野菜

これらの食品には、貧血を予防する働きをもつ鉄やビタミンB<sub>12</sub>、葉酸が多く含まれています。貧血になると、記憶力や集中力が低下すると言われています。

◎3年生の皆さん、全力で頑張ってください。みんな応援しています!◎

### 27日(木) 野菜の日給食 「白菜」

#### 肝ツきなこトースト 白菜のクリーム煮 ココ乳ツゼリ

甘みが増した白菜を使用し、クリーム煮を提供します。

白菜は寒くなると自身が凍らないように糖分を蓄えるため、甘みが増し一層おいしくなります。鍋や煮物、サラダなど様々な料理に使用できます。

白菜は、ずっしりと重みがあるものの方が巻がしっかりしていておいしいといわれています。手に取って見て、重たく感じるものを選びましょう。