



給食だより

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。感染症にも引き続き注意が必要です。引き続き感染症対策を徹底するとともに、バランスの良い食事や早寝早起き、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング



2月の給食から

美味しい柑橘（ネーブル・はるか）を紹介します

冬の果物といえば、みかんを思い浮かべる人が多いと思います。みかんは美味しく栄養満点ですが、2月はそれ以外にも美味しい柑橘が出回ります。いまや柑橘は品種改良が多く行われ、数え切れないほどの品種が存在しますが、ここでは給食に登場する「ネーブル」「はるか」を紹介します。

「ネーブル」…ネーブルは英語でヘソのことで、果頂部がヘソのようにへこんでいることから名前がつけました。甘さと酸味のバランスがよく、生で食べられたりジュースにされたりしています。日本で栽培されているオレンジ類の中では生産量が多く、広島県、和歌山県、静岡県、愛媛県が主な産地です。

「はるか」…日向夏の実生(みしょう)から選抜育成された品種で、平成8年に品種登録された比較的新しい柑橘です。外見は酸っぱそうに見えますが、実は酸味が少なく、さわやかな甘味を楽しむことができます。



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。給食では2日に大豆とじゃこの甘辛揚げといわしのつみれ汁を提供します。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

