



# 給食だより

令和5年1月31日  
新宿区立西新宿中学校



## 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3日にポリポリ磯大豆といわしのつみれ汁を提供します。

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。のどが渇いていなくても、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


起きた時・寝る前      食事やおやつの時



運動をする時とその前後

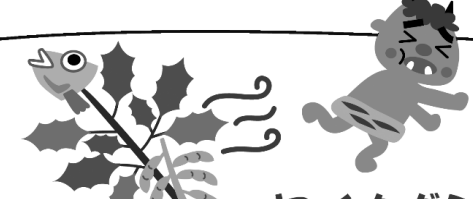


入浴の前後      のどが渇く前に！



### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、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。

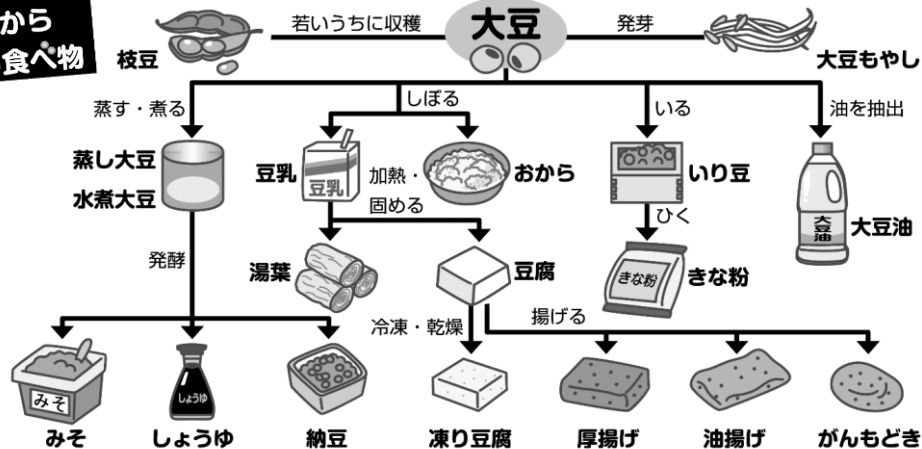


### ヤイカガシ

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。



### 2月の給食から

#### 初午（はつうま）（5日）

2月5日は初午（はつうま）です。五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願して稲荷神のお祭りが行われる日です。農業や商業の神様である稲荷神の使いは狐。給食では6日に狐の好物の油揚げを使った「五目いなりちらし」を紹介します。

