



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。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い思います。

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、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。

2月の給食から

「初午(1日)」

今年の2月1日は、2月最初の午(うま)の日である『初午(はつうま)』という日です。「午」は十二支のひとつで、昔は日付が数字ではなく、十二支を使って表現されていました。この日には各地の稻荷神社で豊作祈願などのお祭りが行われ、神の使いとされるキツネの好物“油揚げ”をお供えします。油揚げに酢飯を詰めた“いなり寿司”も、初午のお祝い料理が発祥と言われています。

2日の給食はこれにちなんで、しょうゆや砂糖、みりんで甘辛く味付けした油揚げをのせた「きざみきつねうどん」を作ります。



「針供養(8日)」

毎年2月8日は「針供養」の日とされています。

針供養とは、日ごろから使用している裁縫の針に対して、感謝の気持ちを示し、使えないなった針を豆腐やこんにゃくのような柔らかいものに刺すことで供養し、裁縫の上達を祈る行事です。7日の給食では、針供養のためによく使用される豆腐を使った「豆腐の肉みそ包み焼き」を紹介します。

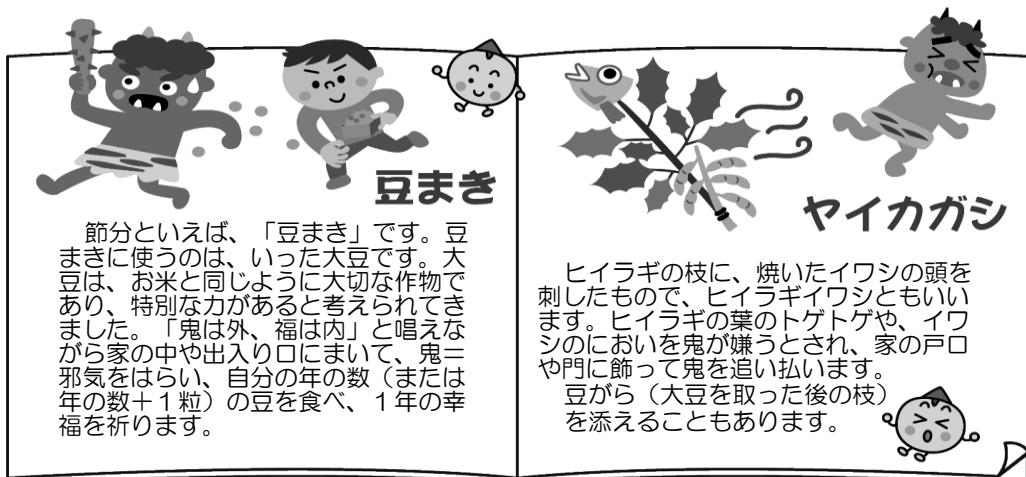
令和8年1月
新宿区立新宿西戸山中学校



節分と大豆のおはなし



2月3日は節分です。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日にきなこ大豆といわしのつみれ汁を提供します。



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、体をつくるもととなるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



大豆からできる食べ物

