

給食だより

令和3年2月
新宿区立牛込第一中学校

◇立春を過ぎると暦の上では春といわれますが、まだまだ寒い時期です。

食事をすると体が温まります。なかでも「たんぱく質」は体を温める効果が高いといわれます。肉や魚、豆やたまごなどに多く含まれています。またよく噛んで食べることも体を温める効果があります。

食事をすることで体の中からも温かくして、体調を整えましょう。



出典：引用：厚生労働省 e-ヘルスネット（食事誘発性熱産生）

◇今年は2日が節分です。2日が節分というのは124年ぶりだそうです。

本来節分は季節が変わる立春、立夏、立秋、立冬の前日と年4回ありましたが、現在は主に立春の前日をさします。

季節の変わり目には邪気（鬼）が生じやすいので、それを払うための行事がもととなっています。

節分に豆をまくのは、魔よけの力があると考えられており、また「^ま魔・^め目」「^ま魔・^め滅」の語呂合わせからともいわれています。



◇和牛肉の学校給食推進事業に伴い、9日の「牛丼」には和牛肉を使用します。

また、水産業の継続的な事業支援をすることを目的とした「水産物販売促進緊急対策支援事業」の一環として、19日の「鯛めし」は愛媛県産のまだいを使用します。



引き続き給食や食事の前後には手洗い、アルコール消毒をお願いします。