

給食だより



令和5年度 2月号
東京都立葛飾盲学校
校長 岩下 桂郎

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い白が続きそうです。体調をくずさないよう、栄養バランスのよい食事を摂り、免疫力を高めることが大切です。また、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、こまめな水分補給も重要です。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。のどの乾燥が風邪の原因と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てください。

2月3日 節分



節分は「季節の分かれ目」を意味します。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、今は「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる立春は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられ、その前日の節分は、おみそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば「豆まき」です。豆まきに使う豆は、いった大豆です。大豆は米と同じように大事な作物であり、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、家の中や出入口にまき、鬼=邪気をはらいます。また、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

ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したもので、ひいらぎいわしとも言います。ひいらぎの葉のとげや、いわしの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（大豆をとった後の枝）を添えることもあります。



今年の節分、2月3日は土曜日のため、2月2日（金）の給食で、節分にちなんだ給食献立を提供する予定です。（大豆やいわしを使った料理を組み合わせています。）

2月のお楽しみ給食

7日（水）小学部6年1組

「小学部6年間での好きなもの
集めましたメニュー」

きなこ揚げパン・あじのムニエル
海そうじゃこサラダ・中華風コーンスープ・
あずきいちごプリンパフェ・ジョア（プレート）

22日（木）中学部2・3年3組

「特別な煮込みハンバーグ
あったかいんだからあメニュー」
ごはん・ホワイトソースハンバーグ・
ポテトフライ（ちょっと少なめ）・オニオン
スープ・りんごかん・牛乳

～食育活動～

15日（木）食材体験「ブラッドオレンジ」

ブラッドオレンジは通常のオレンジと異なり、果肉が赤いことが特徴です。血のような鮮やかな色をしていることから、「ブラッド」オレンジと名付けられました。イタリアやスペインなどの温暖な地域で栽培されている果物ですが、地球温暖化の影響により、日本では、近年、愛媛県、和歌山県で栽培されています。当日は触察のみでブラッドオレンジを使います。1月末時点で給食物資納入先への入荷の見込みがありません。入荷可能となった場合に限り提供となること、御承知ください。

★「お楽しみ給食」は、リクエストに全て応えることはできません。特に調理工程が重なる料理の組み合わせや砂糖の使い過ぎになる場合は調整しています。全て希望通りではないことを御承知ください。