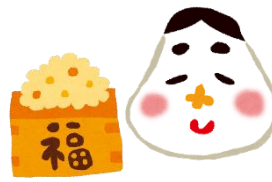


給食だより



令和6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ます。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。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけてください。

2月2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。

まめ 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、いわしのおいさを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆をとった後の枝）を添えることもあります。



今年の節分は2月2日（日）で日にちはずれませんが、2月3日（月）の給食で、節分にちなんだ給食献立を提供する予定です。また、2月は通常より大豆及び大豆製品を多く使った献立を提供する予定です。

2月のお楽しみ給食

14日（金） 小学部3年1組

「冬に負けないメニュー」

しょうゆラーメン・からあげ

野菜の南蛮和え・チョコプリン・牛乳

26日（水） 中学部2・3年3組

「寒さに負けない

スタミナメニュー」

肉丼（牛肉/豚肉を使用）

おかかおひたし・少なめ南蛮きゅうり

けんちん汁・プリン・牛乳

※南蛮きゅうりは両方のクラスから希望がありました。が、季節がズレているのもあり、通常量では出していません。（きゅうりの旬は「夏」。今は冬～春です。）



～食育活動～

17日（月） 食材体験「白菜」



白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われ、中国原産で東洋を代表する野菜のひとつです。白菜は大部分が水分で、くせもなく漬物から煮込み料理まで幅広い料理に使える万能野菜です。カリウムが含まれるため、むくみや高血圧の予防に効果が期待されます。また、加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるため、胃腸が弱っている時や、体調を崩した時にも利用できます。当日の給食では、白菜を使用した献立を提供します。

★「お楽しみ給食」は、調理工程が重なる料理の組み合わせ、砂糖の使い過ぎ、エネルギー超過になる場合や食材価格が1食単価を大きく超える場合は調整しています。