

# 給食だより



令和7年度 2月号  
東京都立葛飾盲学校  
校長 竹内 大吾

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。

### 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い  
います。ひいらぎの葉のとげや、いわし  
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。豆がら（大  
豆をとった後の枝）を添える  
こともあります。



### 2月のお楽しみ給食

26日（木）幼稚部3組

【「おいしいねえ」給食】

- ・日本米で作るピリヤニ
- ・フライドポテト
- ・白菜と春雨のスープ
- ・みかん



### ～食育活動～

17日（火）食材体験「エビ」

エビは、良質なたんぱく質を多く含  
み、体づくりを助ける食材です。ま  
た、強い抗酸化作用を持つアスタキサン  
チンや、お肌を整えるコラーゲン、  
血中のコレステロールを調整するタウ  
リンなどの栄養素も豊富で、免疫力や  
血管の健康をサポートします。さらに  
亜鉛や鉄は皮膚・粘膜や赤血球の形成  
にも役立ちます。冷たさやかたさ、つる  
つるした感触など、エビを実際に手で  
触ることで食材を身近に感じてみてく  
ださい。



東綾瀬小学校との交流の一環とし  
て、東綾瀬小学校6年生が葛飾盲学校  
のために給食の献立を考えてくれまし  
た。2月の給食では、6年1組が考え  
てくれた「きなこ揚げパン・ポークビー  
ズ・角切り野菜のスープ・果物」を提供  
します。心を込めて考えてくれた献立  
を、ぜひ味わってください。

