



給食だより 2月

令和5年 1月 27日
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
栄養士 鈴木 ひかり

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

〇2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。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ており、その前日の節分は大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。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、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りにまいて、鬼＝邪気をはらい、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

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシ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(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。



九中では、2月2日に行事食(節分の日)として、邪気を払うためにいわしを使って「いわしの梅しそ焼き」、冷えた体をあたためるために食べていた行事食「けんちゃん汁」を提供する予定です。また、立春の日(2月4日)の前日には、「春巻き」を提供します。

〇寒い時期にも、「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が、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。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング💧



〇受験生応援▶「希望校の扉よ、開けゴマ！！」

3年生の受験の季節です。もうすでに希望校に決まっている生徒が何人かいますが、これからが本番です。本校では図書と連携し、本の中に書かれているものをBOOKMENU 給食を出します。今回は、著書「受験生をごはんで応援！合格賢脳シピ80」という本の中から、「魚の利休焼き」を提供します。

「利休焼き」とは肉や魚の表面にゴマを塗って焼いたものを指します。その昔、有名な茶人、千利休が料理によく胡麻を用いたことから、この名がついたと言われています。ゴマのビタミンEは魚の脂の酸化を防ぎ、青魚はDHAを多く含み脳の活性化を促します。

また、「先を見通す」に懸けた縁起物「れんこんサラダ」も提供します。

★受験生の皆さん、頑張ってください！！！！

〇保護者の皆様へ

日頃より、学校給食運営にご理解、ご協力いただきありがとうございます。さて、日本食品標準成分表が改定されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示している、エネルギーとたんぱく質の値が、以前と比べて低くなっていると思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、生徒への提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。