

2月給食たより

令和7年1月31日
御成門学園御成門中学校
栄養士 才野 加奈子

2月3日は立春で、暦の上では春です。春に近づいているとはいえ、寒い日が続きますね。まだまだ風邪が流行る季節が続いています。朝ご飯や給食をしっかりと食べて体温を上げ、体の免疫機能を高めて外出しましょう！！

そして寒くて気が進みませんが、外で適度に体を動かすことは、風邪に負けない体づくりにとても良いことです。運動が好きでない人も、良い天気の日はいつもよりちょっと早歩きで、たくさん歩いてみても良いかもしれません。



せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味していて、今では「立春」の前日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、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。



まめ
豆まき

節分といえば、「豆まき」です。大豆には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口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べ、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。



せつ ぶん か だい す 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。