

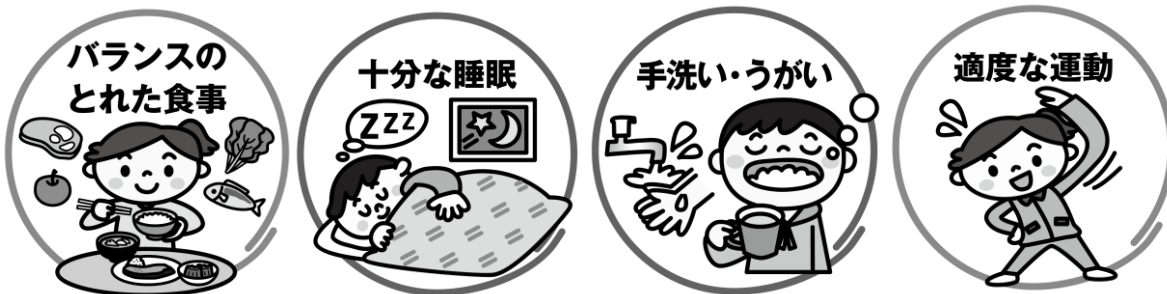
2月給食だより

令和7年2月
大山崎町立大山崎中学校

立春を過ぎると、暦の上では春を迎えます。しかし、実際にはまだ寒さも厳しく、インフルエンザや風邪、胃腸炎といった感染症が流行する季節です。3年生にとっては受験シーズンであるため、体調管理がとても大切になってきます。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。食事と睡眠を十分にとり、免疫力を高めて元気に冬を乗り切りましょう。



風邪のときの食事



風邪をひいてしまった時は、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

おすすめ食材



年行事に欠かせない大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。今年の立春は2月3日なので、節分は2月2日になります。



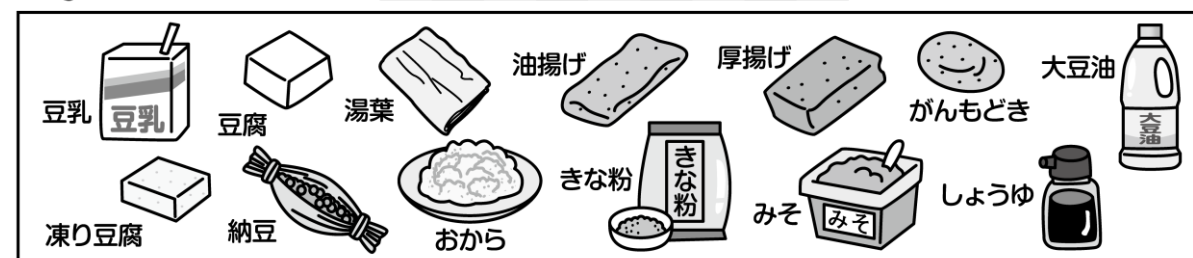
なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆からできるもの



2月の給食は、大豆製品をたくさん使用します！

大豆・・・大豆ごはん、大豆とじゃこの揚げ煮
豆腐・・・かきたま汁、みそ汁
油揚げ・・・大豆ごはん、かす汁、たぬき汁
豆乳・・・焼きコロッケ
きなこ・・・きなこパン



2月14日には
バレンタインメニューも
登場します！

