



都立青島特別支援学校
 校長 高橋 馨
 栄養士 小平 香織

2月の給食だより

毎年2月は生活習慣病予防月間です。がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、日本人の死因の上位を占めています。

生活習慣病の予防には、食事を腹8分目にする、体を動かすこと、しっかり休むことなどが大切です。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

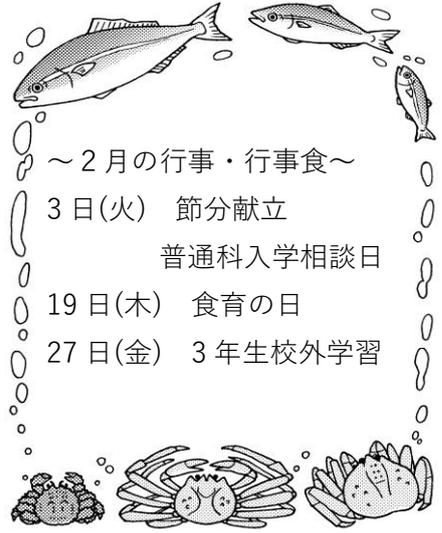
◆ 今月の献立より ◆

3日(火) ～節分献立～

節分は、季節の変わり目に邪気を払い、福を招き入れるための日本の伝統行事です。主に立春の前日に行われ、豆まきをして自分の年齢の数だけ炒った豆を食べます。鬼の目を刺す^{ひいらぎ} 柵の枝に、臭いの強いイワシの頭を刺して玄関に飾る風習もあります。給食では、大豆の入ったごはん^{ひいらぎ}にイワシのかば焼きを献立に入れました。

19日(木) ～食育の日～

八丈島の特産品の八丈フルーツレモンを使ったトーストを献立に入れました。ハウスで樹上完熟させて育てられたレモンは、普通のレモンよりも約3倍大きく、皮がオレンジ色になります。皮の苦みが少ないので皮ごと食べることができます。



～2月の行事・行事食～

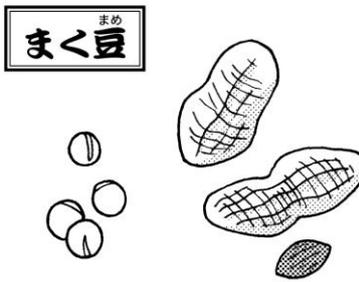
- 3日(火) 節分献立
普通科入学相談日
- 19日(木) 食育の日
- 27日(金) 3年生校外学習

各地で違う 節分

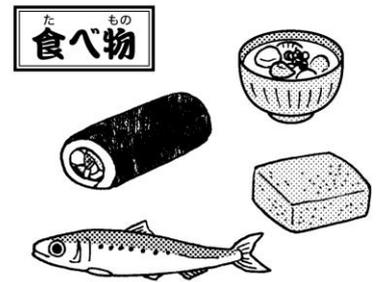
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。



多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分^{おお}は唱えなかったりします。



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。