



給食だより

令和3年2月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

今年の「立春」は2月3日です。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない体をつくりましょう。

2月2日 節分

節分は「季節の分かれ目」のことで、四立（立春・立夏・立秋・立冬）それぞれの前日を指していましたが、今では「立春の前日を指す言葉」として使われています。立春はお正月と同様に、“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晦日のような位置づけで、特に大切にされてきました。



鬼（邪気）を祓うために豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて、1年の幸福を祈ります。

棒に焼いた鰯の頭を刺して、門前で鬼を祓う「ヤイカガシ（棒鰯）」という魔除けの風習もあります。



水分補給をしよう！

冬は「かくれ脱水」が起こりやすい季節です。その原因として、以下の理由が挙げられます。

- ① 外気の乾燥によって、肌の表面や呼吸から多くの水分が蒸発してしまうこと
- ② 体感温度が低いので、口渇感が鈍り、飲料の摂取頻度が低下すること
- ③ 暖房などによる発汗

脱水になると、鼻や喉の粘膜が乾燥してしまい、免疫の低下に繋がります。冬もこまめに水分補給をしましょう。

白湯や温かい麦茶などがオススメです。



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、様々な食品や調味料に利用されている、欠かせない食べ物です。植物ですが、体をつくるためのたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

大豆から
できる食べ物

表の①～⑤に当てはまる食品は何でしょう？答えは献立表の一番下です。(②と④は難問！)

