



給食だより 2月

令和4年1月31日
港区立青山中学校
校長 中田 和直

今年の立春は2月4日です。2月は暦の上ではもう春ですが、節分や立春を迎えてもまだまだ寒い日が続きます。寒さに負けずに、かぜ予防のためには栄養バランスよい食事と適度な運動、十分な睡眠、手洗い、うがいを心がけましょう。

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。昔から季節の変わり目は邪気が生じると考えられています。それが次第に、立春の前だけをいうようになりました。

節分に豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた邪気や病気を追い払い、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にイワシの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追い払う風習が残っているところもあります。



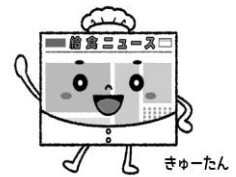
ことわざクイズ

の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

に当てはまるのは次のうちどれ？

- ① 鱈(たら)
- ② 鰯(いわし)
- ③ 鯖(まぐろ)



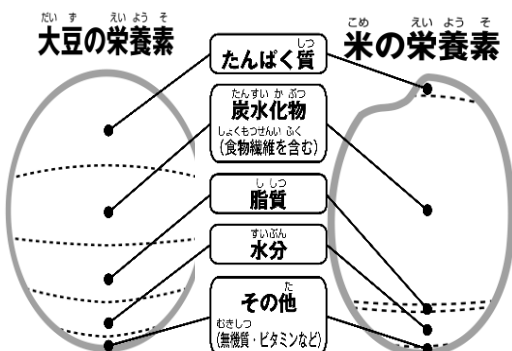
まめを食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を育て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われている大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊にするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。