

給食だより



令和4年度 2月号
愛知県立小牧特別支援学校

2月3日は節分ですね。みなさんはどんな鬼を退治しますか。ぜひ、退治してほしい鬼に、インフルエンザ鬼や新型コロナウイルス鬼がいます。豆まきと手洗い、うがいをしっかりと、インフルエンザ鬼と新型コロナウイルス鬼を寄せ付けないようにしましょう。



2月3日は節分



みかんパワーでかぜ予防をしよう

ビタミンCは免疫力を高める働きなどがあり、かぜ予防に効果的な栄養成分です。体の中で貯めておくことはできず、排出されてしまうので、毎日とる必要があります。

そこで、おすすめなのが、冬に旬のみかん。ビタミンCがたくさん含まれていて、調理いらずで手軽にビタミンCをとることができます。おやつ時間に食べれば、スナック菓子やケーキなどに比べてヘルシーです。

今年度の欠食について
今年度の欠食は2月10日(金)で締め切ります。
よろしくお願いいたします。

2月4日は「立春」といって、暦の上ではもう春がきます。「前日の2月3日は季節の分けめですよ」というところから節分となりました。この節分には良い春を迎えるために昔から使われている食材がいくつかあります。

いわし・・・焼いたいわしの頭をひいらぎの枝の先につけて玄関などに飾ります。これは、「ヒイラギイワシ」、「セツブンイワシ」、「ヤイカガシ」など地域によって様々な呼び方があります。ひいらぎのとげや焼いたいわしの強いにおいで、鬼や悪霊を追い払うものとされています。

大豆・・・鬼に豆をまくということは邪気を払うという意味と、一年間の無事を祈るという意味があります。「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまきますが、実は場所によってはかけ声がちがうところもあります。鬼をまつている神社や寺、名字に「鬼」の字がある家庭などでは、「福は内、鬼も内」などのかけ声があるそうです。さらに「福は内、鬼は内、悪魔は外」なんてかけ声もあるのだそうです。

2月3日の給食は、いわしと大豆を使った献立です。