

たかさと給食だより



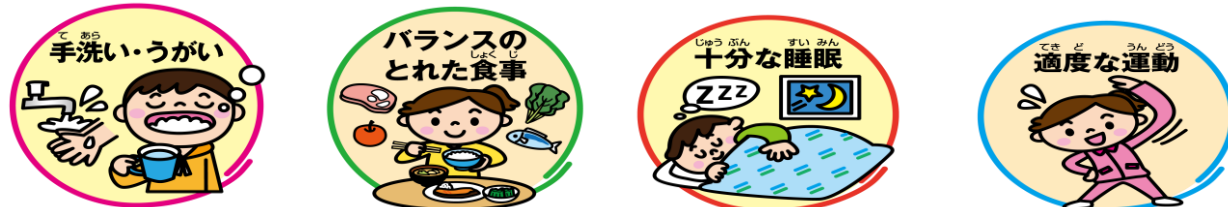
令和6年度2月号
船橋市立高郷小学校

2月の給食目標

後片付けをきちんとしよう。

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。



風邪のときの食事



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と行うことが重要です。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出る牛乳を、日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



年中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、節分が特別な行事として現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの？

2025年の節分は2月2日です。

昔の人は、体調が悪くなると、「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。そこで、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。豆は、「魔滅(鬼をほろぼす)」という説や、炒った大豆が「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。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



「学校給食PR展」が開催されます!

令和3年度から開催されてきた学校給食PR展は、今年度で4年目となります。今回の展示は、市内各小中学校および特別支援学校での給食時間・給食時間外での食育の一部をご紹介します。(船橋漁港水揚げのコノシロ献立、友好都市・姉妹都市提携献立、お話給食、学校と地域による米作り、児童が描いた調理員、児童が作成した給食の魅力を知らせる資料など) どうぞお立ち寄りください。

《日時》 2月25日(火) ~ 2月28日(金)
8:45~17:15(最終日は16:00まで)

《会場》 市役所1階美術コーナー

※市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。
(お問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-2875)