



2月

# 給食だより



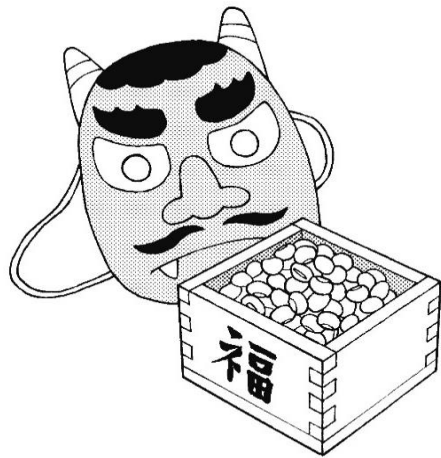
令和4年1月28日  
台東区立忍岡中学校  
校長 平井 邦明  
栄養士 中塚はつき

3日に節分、4日に立春を迎え、暦の上では春になりますが、寒さの厳しい日はまだ続きます。毎日3食しっかり食べて、あと少しの寒い日々乗り切ってほしいと思います。

好きなものだけをたくさん食べるのではなく、苦手な食べ物にもチャレンジして栄養バランスが整った食事ができるとうれいですね。

★今月の目標★給食用品を大切にしよう

## 2月3日は節分です



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。それが次第に、立春の前日だけを言うようになりました。

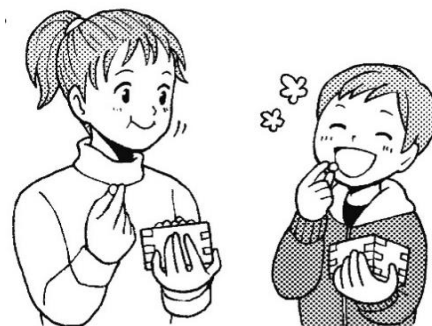
節分には、豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にイワシの頭を差して、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。

これらにちなんで、2月3日の給食では、節分の行事食として「青大豆ご飯」、「いわしのつみれ汁」を作ります。

## 豆を食べて健康を祝う

節分には、豆を年齢の数だけ、または年齢に1つ足した数を食べます。そうすることで、生命力を得て、これからの1年間を元気に過ごすことができるとされています。



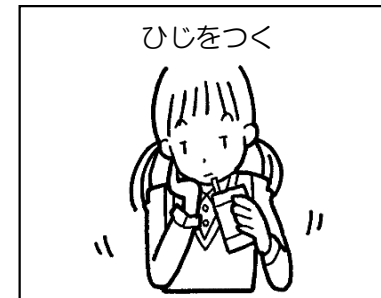
## 食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！



食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。悪い姿勢で食事をしていると、消化器官の機能が低下しやすくなります。

いすに座るときは、深く腰掛けて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし1つ分空けて、足の裏の全体を床に付け、よい姿勢で食事をしましょう。

## 食事中 こんなマナー違反をしていませんか？



ひじをつく



足を組む



マスクを外したまま話す※

マナー違反は、格好が悪く、ほかの人の迷惑にもなります。自分のマナーを見直してみましょう。

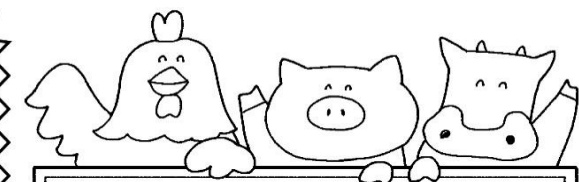
※ 新しい生活様式では、給食中は黙食が基本です。

## 冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、嘔吐や下痢などの症状を引き起こします。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。

ノロウイルスの予防には、手洗いが効果的と言われています。帰宅時や食事前は、「手洗い+アルコール消毒」を行い、しっかりと予防しましょう。



## 肉はよく焼いて食べよう

肉は、生や加熱が不十分なまま食べると食中毒が発生する危険性があります。特に、抵抗力の弱い子供は注意が必要です。

多くの細菌やウイルスなどは加熱により死滅するため、肉の調理時は中心部が白っぽい色に変化するまで十分に加熱してください。