



# 2月 給食だより

2025年1月31日  
町田市立堺中学校

## 【 感染症に負けない体をつくりましょう 】

厳しい寒さと空気の乾燥が続いていますね。風邪やインフルエンザなどの感染症はまだ流行しています。感染症予防には手洗い・うがいはもちろんのこと、規則正しい生活を心がけることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけ、1日3回の食事をきちんととりましょう。また、適度な運動は免疫機能を向上させるので、寒さに負けず外で体を動かす時間もつくりましょう。



今年の節分は2月2日（日）です。

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを意味する言葉ですが、現在では、立春の前日のみを節分と呼ぶようになりました。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい一年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は大晦日のような位置づけで、一年の無事や幸福を祈る行事を行い、行事食を作ります。給食では、みなさんの無病息災を願って2月3日に節分献立を実施します。

 <b>イワシ</b> イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	 <b>大豆</b> 炒った豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	 <b>恵方巻き</b> 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
 <b>そば</b> 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	 <b>こんにゃく</b> 体の中にたまった不要なものを出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

## 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のひとつです。



## 大豆からできるもの



1月に使用した学校給食用食材の主な産地					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
<b>野菜・果物</b>					
白菜	町田	大根	町田	キャベツ	町田
人参	東京	ほうれん草	神奈川	ねぎ	埼玉、千葉
チンゲン菜	町田	にんにく	青森	玉ねぎ	北海道
もやし	栃木	かぼちゃ	鹿児島	しょうが	熊本
じゃがいも	北海道	きゅうり	群馬		
柑橘（はれひめ）	愛媛	りんご	青森		
<b>肉</b>			<b>米</b>		
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2024年度産	山形
<b>魚介類</b>					
ほっけ	ロシア、アメリカ	いか	ペルー		

