

2月 きゅうしょくだより

志木市立志木第二小学校

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒さが厳しい時期です。給食室の冷え込みも厳しく、野菜を洗う手や調理をする手がかじかみますが、志木二小の皆さんにおいしく温かい給食を食べてもらえるように毎日朝早くから愛情たっぷりの給食作りに励んでいます。また、今月は節分やバレンタインにちなんだ行事献立もあります。お楽しみに♪



2月3日は 節分

今年の恵方は「東北東」

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります

【恵方巻の正しい食べ方】

①切らないで食べる

大きい恵方巻は食べやすいように切りたくなりますが、切らずに食べましょう。恵方巻を切らないは「縁を切らない」という意味があります。

②恵方を向いて食べる

「恵方」はその年の福をつかさどる神様がいらっしゃる方向です。その方向を向いて食べることで縁起が良くなると言われています。

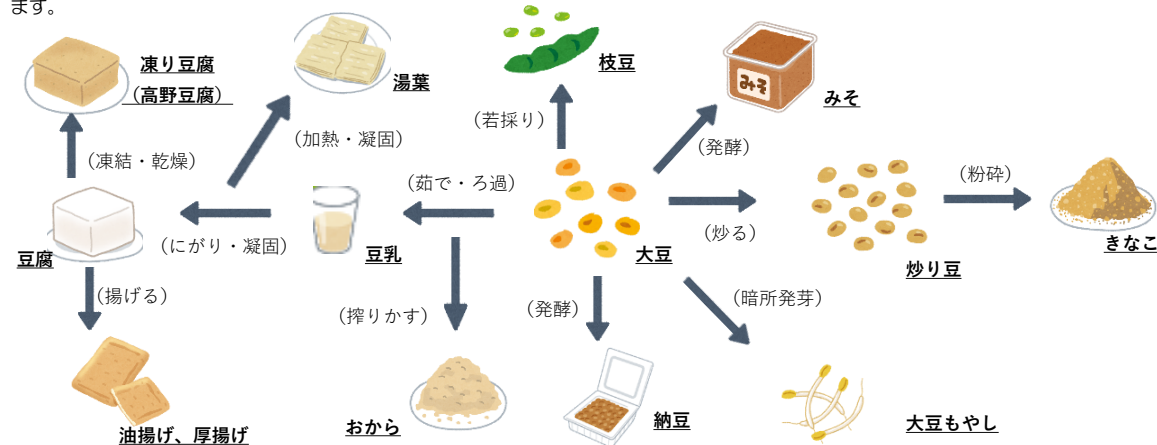
③願い事を思い浮かべながら黙って食べる

恵方巻は1本すべてを食べ終わるまでしゃべってはいけません。食べ終わる前にしゃべってしまうと運が逃げてしまうと言われています。願い事を思い浮かべながら黙って食べることで、運を逃がさずに願いが叶うそうです。

恵方巻は、恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら、無言で一本まると食べきりましょう。

【大豆のヒミツ】

節分の豆まきといえば大豆。実は「畑の肉」と言われるくらい大豆は栄養がたっぷりです。大豆はいろんな製品に変化します。



朝こそ！ごはんをしっかり食べよう！

どの時期でも朝ごはんを食べることは大切です。

しかし、特に寒い時期や風邪が流行しやすい時期は食べることで自分の体温を上げ、寒さを防いだり、免疫力を高めることができます。また、寒いときは温かいスープなどで体を温めることができます。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人はそのまま継続して、できていない人は少し早起きをして食べやすい物から食べる習慣を身につけられるといいですね。



2月の給食から柑橘紹介



この時期は旬を迎える柑橘がたくさんあり、スーパーなどでも見ることがあると思います。そこで、1月、2月の給食で出る柑橘を少し紹介します。どんな果物なのか？食べてみてどうだったかな？ぜひ知識として知って、覚えてもらえたら嬉しいです。

【ポンカン】

みかんより甘味が強く、ポンカンならではの独特な甘い香りが魅力的です。甘い香りに甘さたっぷり、柔らかい果肉で食べやすい柑橘です。

内側の薄皮ごと食べられますが、タネがあるので食べるときに注意が必要です。また、ビタミンCが豊富なので風邪予防にぴったりです。

【はるか】

見た目はレモンのように黄色い柑橘です。しかし、見た目の色に反して酸味が少なく、さわやかな甘さがあります。

内側の厚い皮をむくと中には柔らかい果肉がギュッとつまっていて、プチプチとした食感が楽しめます。タネがあるので食べるときは気をつけましょう。