

給食だより 2月

令和7年1月30日
文京区立第九中学校
校長 窪 宏孝

朝晩の冷え込みが厳しい日々が続いています。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。

感染症に負けない体をつくろう

- 手洗い…石けんをつけて、指と指の間や手首まで入念に洗いましょう。
- バランスのとれた食事…炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル5つの栄養素を意識してみましょう。
- 十分な睡眠…夜ふかしを避け、8時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。
- 適度な運動…座りっぱなしを避け、適度に体を動かしましょう。

交流自治体の旅 熊本県上天草市湯島



文京区と交流のある自治体の食材を給食で使用する「交流自治体の旅」。

今年の交流自治体は、熊本県上天草市です。文京区と上天草市は、互いの地域内に「湯島」という地名があることから、交流を行っています。

今年は、上天草市湯島の特産品である湯島大根を使用します。湯島は、有明海に浮かぶ、天草諸島と長崎県島原半島の間にある一周約4キロほどの小さな島です。湯島大根は、大きさが2kg以上と一般的な大根と比べて大きく、水分が多く、甘みが強いことが特徴です。

2月の行事食～節分～



2月の給食では、行事食として「節分献立」を予定しています。

★節分

2月2日は、節分です。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、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすく、昔の人は「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、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。

豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「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個の豆を食べ健康を願う風習もあります。

また、イワシを焼くにおいて、鬼を追い払うため、イワシを食べる風習もあります。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。



リクエスト給食

1月14日～20日にリクエスト給食のアンケートを行いました。今年は、「主食」「主菜(肉料理)」「主菜(肉料理以外)」「副菜」「汁物」「デザート」の6項目です。

アンケートで上位だった料理が、2月と3月の給食に登場します。上位だった料理は献立表に★印がついています。登場する順番は、順位とは一致していません。何が出るか、そして何位のメニューなのか、ぜひ予想してみてください。