

給食だより

2月



港区立赤坂中学校
令和3年1月28日

りっしゅん

2月3日は立春です。立春は、冬が終わり春に変わる季節の変わり目です。立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。

気温が低かったり、疲れがたまったりすると体調を崩しやすくなりますが、自分の体調を管理するのは自分自身です。今まで頑張ってきたことを本番で十分に発揮するために、日頃から体調を整えておく意識をもちましょう。

試験前も早起き・早寝！



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。



Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除けられたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



教えて！うがいマン



給食食材の無償提供について

新型コロナウイルス感染症の影響により、深刻な影響が生じている食材の消費を拡大するために、国は国産農林水産物等の販売促進事業を実施しています。

そのうちの一つに学校給食提供推進事業があり、和牛肉の提供3回分と国産水産物1回分について、国の補助金を利用できることになりました（kgあたりの単価には上限があります）。

赤坂中では1月と2月の給食に国産和牛とまだこが登場します。お楽しみに！



「和牛肉等販売促進緊急対策事業」として、1月25日(月) 肩ロース肉（芋煮にしました）、2月3日(水) 外もも肉（ビーフシチュー）、2月25日(木) バラ肉（バラ焼き丼）の提供があります。

「水産物販売促進緊急対策支援事業」として、兵庫県産のまだこの提供があります。2月5日(金)に「たこのトマト煮」にします。

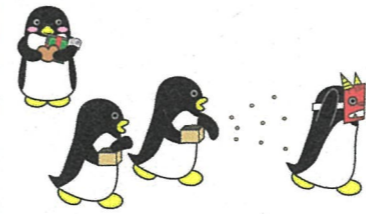


●2月の行事献立●

2日(火)「節分」

節分とは、文字通り季節の分かれ目です。本来は、季節の始まりとなる立春、立秋、立冬、それぞれの前日を節分と言いますが、現在は立春の前日の節分だけが残ったと言われています。

立春の日がちが変わると節分も変わり、今年の節分は2月2日(火)です。節分が2月3日でなくなるのは37年ぶり、2月2日になるのは124年ぶりのことです。



鬼はなぜトラ柄のパンツをはいているの？

節分では、豆をまいて鬼を追い払いまね。その鬼の特徴といえば、角があって牙を出し、トラ模様のパンツをはいています。一体、どうしてでしょう？

じつは鬼は、わざわいを起こすものの象徴で、実際にはいない架空のもですが、鬼は丑寅の方角にある鬼門にすみ、そこから出入りしているといわれています。昔は干支の十二支で方角や時間も表していました。ちなみに丑寅の方角とは北東になります。

そのため鬼は、『丑(牛)』の角と、『寅(虎)』の牙をもち、トラ柄のパンツをはいているのだそうですよ。

★特別栽培農産物について★

今年度の特別栽培農産物の予算は、1月の購入をもって上限に達しました。