

給食だより

令和7年1月29日
東京都立町田の丘学園校長
三浦 昭広

寒さや乾燥が気になる時期になりました。風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしたいですね。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。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

今月の給食より

● 3日(月) 節分献立

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。

どうして、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「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個の豆を食べる健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。給食では、大豆を使った鬼打ち豆御飯を提供します。

● 6日(木) ジャージャー麺、磯部ポテト、フルーツポンチ

多くの児童・生徒、先生たちからのリクエストです♪給食の時間に教室に行くリクエストを伝えてくれるクラスでは、手を叩きながらジャージャー麺の掛け声をしていました。この組み合わせが良いとのことでしたので御要望にお応えします♪

● 21日(金) トンカツ

B高1年生2人と、A高3年生からのリクエストです♪

3月分の欠食届の締切りについて

年度末に伴う事務処理のため、負傷・疾病・ショートステイ等で欠食する場合は、令和7年2月10日(月)までに欠食届を作成し、担任に提出してください。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。変則的になりますが、御協力よろしくお願いたします。