

# 給食たより

令和7年1月30日

江戸川区立西一之江小学校  
校長 川浦 孝彦

<栄養目標>バランスの良い食事をしましょう

<給食目標>よく噛んで食べましょう

もうすぐ2月になります。給食では子供たちが食べ物を見て味わって、季節を感じられるような給食を提供していきます。寒い日が続いています。給食前の手洗いやうがいを励行するとともに、好き嫌いせずバランスよく食べるよう指導しています。今年度の給食も最後まで、安心安全でおいしい給食を提供するよう努めてまいります。

節分とは…



節分は、「季節の分かれ目」という意味で、本来は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいうため年に4回あります。今は立春の前日のみをさすようになってきました。これは、昔は立春が一年の始まりであり、正月と同じ位、大事な日とされていました。その立春の前の節分は年の分かれ目もかねた特別な日とされたからです。

豆まき

悪いことを引き起こす邪気  
=「オニ」を追い払うため  
に、魔を滅する力をもつと  
された豆(魔滅)をまきま  
す。



ひいらぎいわし  
終鰯



鬼は、いわしのおいと  
ひいらぎのトゲが苦手とされて  
いるので、ひいらぎに焼いた  
いわしの頭をさしたものを玄関先  
につけておきます。

ねん ちゅう ぎょう じ  
年中行事に  
か 欠かせない

だい す あずき  
大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。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。



かん せん しょう  
感染症  
ま からだ  
に負けない体をつくらう

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。

