



2月 給食だより

令和 7 年 2 月号
杉並区立東田中学校

立春を迎えると、暦の上では「春」になりますが寒さも厳しく、新型コロナだけではなくインフルエンザや風邪の流行も心配されます。なるべく好ききらいなく食べて質のよい食事をし、夜はしっかりと休んで風邪などに負けない体づくりをしましょう！



2月2日は、「節分」です！



節分とは？

節分は、「季節を分ける」という意味です。春夏秋冬の季節の変わり目ごとに、年4回あったのですが、特に冬と春の境とされた、「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。さまざまな行事や風習とともに今に伝えられています。



どうして豆まきするの？

豆まきは、「追儺^{ついな}」という中国から伝わった風習です。「鬼やらい」「厄払い」とも呼ばれました。災いをもたらすと信じられていた邪気を怖い鬼に見立てて、それを家の中に入れないように、鬼が苦手とする豆をまいて、1年の幸せと健康を祈ります。



いわしを飾るのはなぜ？

節分には、豆まきの他に「焼いたいわしの頭」を、「ヒイラギの枝」に刺して、玄関に飾る風習もあります。これは、鬼を玄関に入れないようにするためです。においが強い「焼いたいわしの頭」と、鋭いトゲのある「ヒイラギ」の葉によって、鬼を追い払うのだそうです。



試験前からかぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



入試・定期考査に向けて

やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がありますが。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

受験当日の朝は炭水化物をしっかりと！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。

