



2月 給食だより



No.480 発行：阿見町立学校給食センター

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。2025年の節分は2月2日です。



なぜ、節分に豆をまくの？



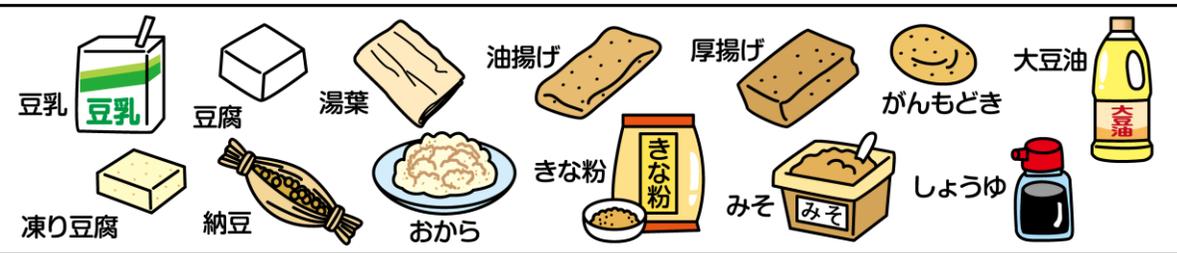
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの際に取り入れてきました。



年中行事と小豆料理

鏡開き 	小正月 	お彼岸 	七五三 	事八日 	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこた汁	いとこ煮

～「みんなで考えよう！学校給食レシピ」に応募いただいた料理を紹介します～

今年の夏休み期間中に、地場産物を使用した給食レシピを募集し、その中から給食で提供可能なレシピについて、12月の給食より随時取り入れています。

<2月採用>★料理名(使用予定の阿見町産)

- ★ほうれん草ミックス野菜スープ(人参)
…君原小学校3年生 廣岡 吉誠さん(小学校2/19、中学校2/26)
- ★さといもとれんこんの阿見カレー(人参・さといも)
…本郷小5年生 北川 大和さん(小学校2/6、中学校2/7)
- ★とりのからあげねぎ塩レモンたれ(ねぎ)
…本郷小6年生 松前 琉仁さん(小学校2/17、中学校2/18)
- ★阿見町いっぱい炊き込みごはん(ねぎ・人参・ひらたけ)
…本郷小6年生 室井 悠さん(小学校2/13、中学校2/14)



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

～夏だけじゃない!? 冬にも起こる脱水症状。冬も水分補給を忘れずに～

人の体はおよそ60%が水分によって作られており、この水分は生命活動を保つために重要な役割を果たしています。私たちが普段飲む水やその他の飲料は、胃や腸などの消化管を通じて体内に吸収され、血液などの『体液』へと変わります。これらの体液は全身を循環し、細胞に酸素や栄養分を運び、また老廃物を尿として体外に排出する重要な役割を担っています。さらに、体温が上昇した際には汗をかくことで体温を調節し、一定に保ちます。

脱水症状とは、体内の水分が不足することで起こる一連の身体的反応であり、頭痛や疲労、集中力の低下、免疫力低下など様々な体の不調を引き起こします。

特に夏場は、高温によって体温調節のために多くの汗をかくことがあり、これが脱水症状のリスクを高める原因となります。そのため、夏には積極的な水分補給が強調されることが多いです。しかし、冬場でも脱水症状は起こり得ます。

冬場は、室内の暖房による乾燥や寒冷による体温維持のため体の水分が徐々に使われます。また、運動や日常活動で汗をかく量が減少するため、夏ほどの渴きを感じる事が少なくなります。しかし、それは水分が必要ではないという意味ではありません。実際には、呼吸による水分の喪失や乾燥した空気による蒸発、さらには運動や日常活動による微量の汗など冬でも体は水分を失っています。このように徐々に水分が失われていくことで、気づかないうちに脱水症状に至ることがあります。特に冬は、脱水症状による免疫力低下によってインフルエンザや風邪などの様々なウイルス感染症のリスクが高まります。そのため、冬場こそ適切な水分補給が重要です。屋内で過ごす時間が長い冬は、体が発する水分補給のサインを見逃しやすいため意識して水分を摂るように心がける必要があります。温かい飲み物やスープなども良い水分源となります。夏だけでなく冬の脱水症状にも注意をして、適切な水分補給を行うことで健康な毎日を過ごしましょう。



茨城県立医療大学 放射線技術科学科
助教 高橋 将斗