2月 給食だより

珠洲市立三崎中学校

３日の節分や４日の立春を迎え、暦の上ではもう春の訪れを感じる季節となりましたが、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事をとり、運動をしてしっかりと体を温め、ウイルスに負けないように過ごしましょう。

地域の食材を知ろう

～節分にまつわる食べ物～

大豆

穀物には生命力と魔除けの呪力があるといわれていて、「魔目（まめ）」を鬼の目にぶつけることで邪気を払おうという語呂合わせから豆を投げるようになったという説があります。

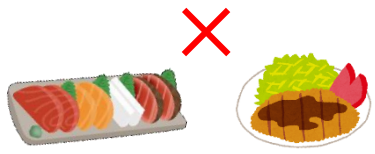
いわし

節分には、焼いたいわしの頭にヒイラギの枝を刺したものを玄関に飾る風習があります。これは、いわしを焼くときに出る煙と強いにおいで邪気を払い、尖ったヒイラギで、鬼の目を刺すという魔除け・厄払いをするためといわれています。

恵方巻

その年の縁起の良い方角「恵方」に向かって巻きずしを食べると願い事が叶うとされています。食べるときは３つポイントがあり、１つ目は黙って願いことをしながら食べること。２つ目は巻きずしを切らずに食べること。３つ目は恵方の方角を向くことです。2023 年の方角は南南東です。

【受験ごはんのポイント！】



1．朝ごはんは抜かない。

朝の脳はエネルギー不足！朝ごはんで栄養補給をしないと脳も体も働けず、力が発揮できません。特に炭水化物は脳のエネルギー源になるので、時間がないときは主食だけでも食べるようにしましょう。

2．前日は消化の良いものを食べる。

受験に勝つ応援メニューとして、トンカツを思い浮かべる人も多いのではないでしょうか？トンカツはたんぱく質もビタミン B1 も豊富なメニューですが、受験を前に心身ともにストレスを抱える体にとっては、あまり相性の良いメニューとは言えません。同じように油ものや生ものなど消化しにくいものは、前日には不向きなため 3～4 日前までにしておきましょう。

3．食べすぎに注意！

食べすぎるとしばらくの間、胃腸のほうに血流が集中し頭が働かなくなります。「腹八分目」で抑えることで、眠くならずに勉強に取り掛かることができますよ。