

給食だより2月号

令和8年1月30日
世田谷区立明正小学校

まだまだ寒さと乾燥が続くこの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などに引き続き注意が必要です。栄養や睡眠にも気を付けて元気に過ごしましょう。

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

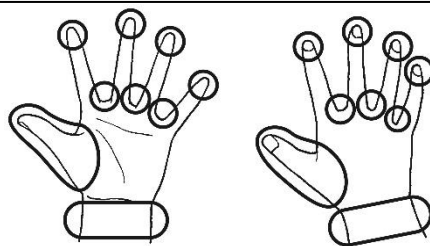
手は、汚れていないように見えても、細菌やウィルスなどがついていることがあります。その手で食事をする、それらが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗い、清潔なハンカチでふいて、病原体から体を守りましょう。

冬場は水が冷たいですが、手のひらのしわや指の間、つめの中まで意識して、しっかり手を洗いましょう。親指や手首も忘れずに！



洗い残しやすいところに注意しましょう！



2月3日は「節分」 4日は「立春」です

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。そのうち特に立春は、1年の始まり（今の元旦）でとても大きな行事でしたので、現在では立春の前日のことだけを節分というようになりました。冬が終わって春に移るといふ季節の変わり目を意味します。神社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、新しい年に福を呼び込むという願いを込めて行われてきた行事です。

節分は2月3日のことが多いですが、実はこの日付は固定ではなく天文観測に基づいて変動します。令和7年（2025年）と

令和3年（2021年）は2月2日、昭和59年（1984年）は2月4日、明治30年（1897年）は2月2日でした。興味がある人は調べてみてください。



2月が旬の食べ物

白菜 大根 ネギ 小松菜 ほうれんそう 春菊 ブロッコリー カリフラワー ポンカン イヨカン ネーブル ハッサク タラ ワカサギ ブリ サワラ カニ シジミ ハマグリ ノリ など