

# 給食だより



令和8年2月  
美杉小学校

No.10

ひとよ  
(おうちのひとと読みましょう)

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

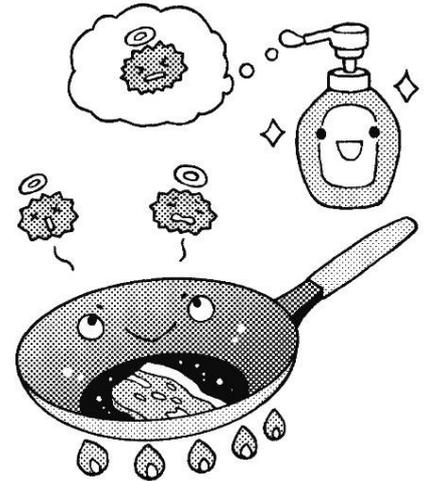
栄養バランスのとれた食事を3食しっかりと食べて、この寒さを乗り切りましょう。

また、胃腸かせも流行しやすい時期です。手洗いを心がけ、衛生に気をつけましょう。

## 冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度~90度で90秒間以上)しっかり加熱します。



2月3日は節分です。

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていました。今は、「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように一年が始まる重要な日と考えられてきました。



### 豆まき

「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口に豆をまいて鬼を追い払います。また、年の数だけ豆を食べて一年の幸福を祈ります。



### ヒラギイワシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものでヤイカガシともいいます。ヒラギの葉のトゲやイワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。



### 恵方巻

恵方巻き寿司を切らずに一本丸ごと食べることは「縁を切らない」という意味が込められています。



### 【今月の地産地消】

給食では美杉産、津市産の食材を使用しています

アレタ 2/3



久居のナコスさんから

美杉茶 2/17



美杉の菅尾製茶さんから

美杉こんにやく 2/19・2/25



美杉のマルカこんにやくさんから

美杉みそ 2/26



美杉の峯田麴店さんから