

給食だより

令和5年2月号

都立品川特別支援学校
校長 松井 栄人



強い寒波の到来で、例年になく寒い日々が続いていますが、暦の上ではもう春です。
寒さで家にこもりがちですが、外に出て自然の中に少しずつあらわれてくる、春の気配を探して歩いてみるのも楽しいですね。



季節のかわり目 節分



もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。しかし、今では、立春の前日のみを「節分」というようになっています。節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追いはらい、福を呼び込みます。ほかに鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。

ところで、節分は「2月3日」と思い込んでいませんか。上に書いたように、立春の前日が節分です。

国立天文台により、一昨年立春は「2月3日ですよ」と発表されたため、その前日の2日が節分でした。節分の日が2日になったのは1897（明治30）年2月2日以来124年ぶり、3日でなくなるのは1984（昭和59）年2月4日以来37年ぶりだったそうです。

地球が太陽の周りを1周すると1年ですが、1周にかかる時間は厳密には365日ではなく365日と約6時間かかります。わずかなズレを調節するために「うるう年」がありますが、地球が立春の位置を通過する時間単位で見るとわずかにゆらぎがあるため、立春の日付が前後します。立春の日付が前後することにあわせて、前日の節分も動くことになるので、「2月4日」や「2月2日」になります。

「2月2日」の節分は、昨年・今年・来年・再来年と「2月3日」へ戻りますが、2025年から4年ごとに再び2月2日が続く、今世紀末にかけて頻度が増えていくとされています。

寒さに負けないうために...



まだ、もう少し寒い日が続きます。元気ですごすためにおすすめの栄養素がこちらです！

たんぱく質：血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、からだをあたためます。



脂肪：脂肪は皮下脂肪として蓄えられ、外の寒さに体温を奪われないようにします。



ビタミンA：皮膚や粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。



ビタミンC：寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



寒さに負けないうために好き嫌いせずに食べましょう！