

# 給食だより

令和6年2月号

都立品川特別支援学校  
校長 松井 栄人



暖冬と言われつつも、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、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを「節分」というようになっています。節分では、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払い、福を呼び込みます。ほかにも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るといったことがあります。

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、2021（令和3）年の立春は「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（今年がそのうるう年に当たります。）」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、一昨年・昨年・今年・来年と「2月3日」へ戻りますが、2025（令和7）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。

## 塩分ひかえめで、いつも健康！



みなさんは、いつまでも元気でいたいと思いませんか。毎日の食事でちょっと気をつけていれば、大人になって薬の世話にならない生活を送ることができます。まず、うす味に慣れましょう！

### 塩分を摂りすぎると、どうなるの？



1. 高血圧・心臓病などの生活習慣病にかかりやすくなります。
2. 塩からいものを食べると、ついごはんをたくさん食べるので、肥満の原因になります。

### 1日にどれくらいまで塩分を摂ることができるの？

1日1gの塩を摂れば人間は生きられるといわれています。小学生は1日5～8g、12歳～大人は、男性1日8g・女性1日7gまでにすると良いですね。



### どんなことに気をつければいいの？

1. ポテトチップスなどのスナック菓子を食べるときは、食べる量だけ取り分けましょう。
  2. 食事をするとき、味もみないで醤油やソースをかけることはやめましょう。
- ※ 学校給食では1食3g未満（中学部）という基準で献立を作成しています。

