



2月給食だより

令和 3年 2月
県立浦和高等学校
定時制 給食室

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

すいぶん ほきゅう

水分補給のタイミング



冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。



東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり (=稲生り・稲成り)」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穰、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にずし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・きつねずし・いなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方があります。



2021年の初午は2月3日です。ちなみに、一般社団法人全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。

| | |
|---|--|
| <p>かんとうちほう 関東地方</p>  <p>俵形 (米俵の形) + 白いずし飯</p> | <p>かんさいちほう 関西地方</p>  <p>三角形 (キツネの耳の形) + 五目ずし</p> |
|---|--|

※諸説あります。