



# きゅうしょくだより

令和3年度

2月号

春日部市立豊野小学校

ひと いっしょ よ  
おうちの人と一緒に読みましょう

さんかんしおん ことば し さんかんしおん ふゆ かかん さむ ひ  
三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が  
つづ き、その後4日間くらい温かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返される  
あたた みの こ さむ きせつ あたた た ふゆ  
と暖かくなるといわれています。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして冬の  
み かく たの はる おとず ま  
味覚を楽しみながら、春の訪れを待ちましょう。



## はる よ きせつ か め せつぶん 春を呼ぶ季節の変わり目 節分

がつ か せつぶん もと せつぶん きせつ か ふしめ こと りっしゅん りっか りっしゅう りつとう ぜん  
2月3日は節分です。元もと節分は季節の変わる節目の事で、立春、立夏、立秋、立冬の前  
じつ がこれに当たります。今では春を迎える立春前の節分だけが行事として残っています。

さて、節分といえば、豆まきです。なぜ豆をまくの  
でしょうか？昔、豆には霊力があると信じられてい  
て、豆をまくことによって鬼を追い払うという意味が  
あります。この鬼というのは、毎日の生活をする上  
での災いや病気など、目に見えないものを鬼とい  
かたち 形にあらわして、豆をまくことで追い払い、福を招く  
い  
と言われています。



がつ か きゅうしょく せつぶんこんだて てま ずし せつぶんじる  
(2月3日の給食は、節分献立で手巻き寿司と節分汁です)

し 知って防ごう！

# ノロウイルス感染症

かんせんしゅう にゅうようじ こうれいしゃ はばひろ ねんれいそう きゅうせいいちょうえん ひ  
ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き  
おこす、ウイルス性の感染症です。長期免疫が成立しないため何度もかかります。

おも ふゆ ば たはつ がっこう りゅうこう はじ がつ むか ねんかん  
主に冬場に多発し、11月頃から流行が始まり12～2月にピークを迎えますが、年間  
つう はつしゅう  
を通じて発症します。

### 特徴

- しょうりょう (10～100個程度)でも感染する
- しょうじょう で ばあい しょうじょう おさ しゅうかんべん はいしゅつ  
・症状が出ない場合や症状が治っても2～3週間便から排出される
- かんせんしゃ べん せつしよく と ぶつ ひさん にじ  
・感染者の便に接触したり、吐しゃ物が飛散したりすることにより二次  
かんせん お  
感染を起こすことがある

### 原因食品

- かんせんしゃ おせん しゅし にじおせん しょくひん にまいがい  
・感染者の汚染した手指から二次汚染した食品、カキなどの二枚貝

### 症状

- と はげ げり ふくつう はつねつ  
・おう吐、激しい下痢、腹痛、発熱
- せんぶくきかん ふつか  
・潜伏期間は1～2日

### 対策

- ちやうりじゅうじや けんこうかんり てあら てっぺい  
・調理従事者の健康管理、手洗いの徹底
- にまいがい ちゅうしんぶ じゅうぶん かねつ  
・二枚貝の中心部までの十分な加熱

☆しっかり手洗い・消毒し、感染をストップさせましょう！

☆うがいですっかり予防しましょう！

☆感染拡大防止のため、洗浄、除菌を行いましょう！

## 「給食プラスワン事業(第1回目)」9日の給食に「ブルーベリーゼリー」をプラスワン!

9日の給食に、「春日部市産ブルーベリーゼリー」を追加(プラスワン)します。

この事業は、地元の農産物を使用したおいしいデザートを提供することにより、子どもたちに、給食への楽しみをプレゼントするものです。

なお、この給食プラスワン事業は、全部で2回実施する予定で、2回目は3月を予定しています。また、国の交付金を活用するため、保護者への費用負担はありません。

### ◇ブルーベリーとは

ブルーベリーは、ツツジ科のスノキ属の小果樹で、その果実が青紫色

に熟することからブルーベリーと呼ばれています。この仲間の植物は、北

半球の各地に自生する種類があり、日本にはクロマメノキ、ナツハゼ、

シャシャンボなどが知られています。



### ブルーベリーの4つの効能

#### ◇視覚機能の改善

アントシアニンの効果で、くっきりはっきり、ピントぴったり

#### ◇花粉症の症状改善

くしゃみ、鼻水、つらい症状の原因に働くアントシアニン

#### ◇便秘の改善

食物繊維のダブル使い! 不溶と水溶、2つの食物繊維でおなかすっきり

#### ◇生活習慣病の予防・改善

アントシアニンの効果で、内臓脂肪を減らして生活習慣病予防!



### …ブルーベリーゼリーを作ってみよう! …

#### 【材料】1人分

粉寒天	0.4g	ブルーベリーソース	15g
上白糖	3.5g	(冷)ブルーベリー	5g
水	50g	ナタデココ	10g
ゼリーカップ	1個		

#### 【作り方】

- ①ゼリーカップにナタデココ・ブルーベリーを入れる。
- ②粉寒天を水でよく煮溶かす。
- ③砂糖を加える。
- ④ブルーベリーソースも加熱する。
- ⑤温かいうちに、ゼリーカップに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

## 食べ物クイズ??

### 大豆

大豆は、えだまめが熟してかんそうした後、しゅうかくしたものです。



Q、

節分の豆まきに欠かせない大豆ですが、

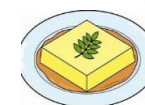
次の中で、大豆が使われていないものは

どれでしょう。

①きな粉

②しょうゆ

③たまご豆腐



A、③たまご豆腐

名前に「豆腐」とつくけれど、たまご豆腐には、大豆は使われていません。豆腐は、大豆をしばって作った「豆乳」に、にがりというものを加えて固めて作ります。一方、たまご豆腐はたまごとだし汁を合わせて、蒸して作ります。きな粉は、いり大豆を粉にしたもの。しょうゆは大豆と小麦と塩が原料で、発酵させて作ります。ほかに大豆からつくられる食べ物には、みそ、油揚げなどがあります。

大豆には、肉とおなじくらいたくさんのたんぱく質がふくまれているため、「畑の肉」といわれています。日本人の食事には欠かせない食べ物です。