

2月 給食だより

令和 8年 1月 30日
杉並区立三谷小学校
校長 入倉 勝
栄養士 人見 美知

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



節分にまつわる食べ物

2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



※いり大豆やナツツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

花粉に
負けない！



スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。





2月の給食紹介



◆ 3日(火) 節分献立 ◆

節分ならではの食材、『いわし・大豆』を使った献立にしました。また、実は節分とその翌日の立春の日に『豆腐』を食べる習わしがありました。白い豆腐には悪いものを祓う力があると伝えられ、この日に食べると『健康な体に福を呼び込む』と言われていました。この日はかみなり汁に豆腐を使います。



今年は2月4日が

立春です

◆ 10日(火) 立春献立 ~春巻き~ ◆

春巻きは、実は『立春』と関係がある料理だということを知っていますか?もともと、中国の料理ですが、『立春』の頃に、新芽が出た野菜を具材にして作られたところ、『春巻き』という名前になったそうです。給食では、春巻きの皮を使ってお魚などいろいろな具材を包むことが多いですが、今回は、春雨や野菜が入った普通の春巻きです。朝から給食室で一つ一つ作ります。

◆ 13日(金) バレンタイン献立 ◆

14日のバレンタインデーは土曜日なので、ひと足早く、13日をバレンタイン献立にしました。給食室から愛情たっぷりの手作りのブラウニーをお届けします♪



◆ リクエスト給食 ◆

2月はリクエスト給食第2位の『味噌ラーメン』の登場です♪1月にリクエスト給食が出た日は、どのクラスも大盛り上がりでした!今月も美味しく楽しく、給食を食べて欲しいと思います。



◆ 図書×給食コラボ ◆

今月の9~20日は読書旬間です。給食のメニューに合う、おすすめの本を司書の三本先生に紹介してもらいました!『おとうふ百ちょう あぶらげ百まい』『せかいいちおいしいスープ』『チョコレート工場のひみつ』『カレー男がやってきた!』など、本を読んでいると食べてみたくなるような本がたくさんありました。給食では、本にちなんだ食材を使ったメニューが登場します!ぜひ本も読んでみてくださいね♪



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありますか?牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください♪



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味