

# 給食だより

2月

令和8年1月28日  
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き  
あさごはん』  
シンボルマーク



まもなく 暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。  
寒い中で育ち収穫された野菜は、味が濃く栄養もたくさん含まれています。寒い海を泳いだ魚は、脂がのり、おいしい時期です。ぜひ、旬の食材をたくさん味わい、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。また、胃腸炎等も流行しています。食事前の手洗い・うがいをきちんとするよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

## 2月の給食目標

## 食べ物の働きを知ろう！

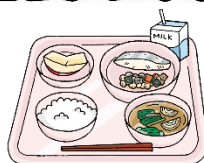
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 おお 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など	 おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
<b>エネルギーになる</b> 	<b>体をつくる</b> 	<b>体の調子をととのえる</b> 		

## 給食の栄養



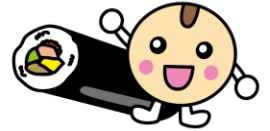
学校給食の食事内容については、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていただきますので残さずに食べましょう。

## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。まずは一口からチャレンジする気持ちが大切です。



# 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、舌くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 節分にまつわる食べ物



### 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！



### 恵方巻き

太巻きすし。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。

2026年の恵方は「南南東」



※いり大豆やナッツ類は、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。

## 2月の献立紹介

献立および食材の産地は学校HPにて公開しています。ぜひご覧ください。

### 2/3（火）：節分献立

節分には、邪気払いや無病息災を願い、イワシを食べる風習があります。給食では、手作りのいわしのつみれ団子を入れた「いわしつみれ汁」と大豆とかたくちいわしを揚げて甘いタレをからめた「元気豆」を作ります。

### 2/4（水）：練馬区一斉給食～長ねぎ～

今年度8回目の一斉給食です。今回は、練馬区産の「長ねぎ」をユーリンチーとスープに使います。とれたて新鮮な練馬区の長ねぎを味わいましょう。

### 2/19（木）～食育の日～：秋田県の料理

毎月19日は「食育の日」です。2月は秋田県の料理として、「きりたんぼ汁」を作ります。