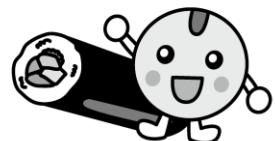


2月 給食だより

令和 8年 1月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼瀬 里香

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、今年は厳しい寒さがまだまだ続きそうです。ウイルスなどによる感染症に負けない健康な体を作るためにも、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、そして十分な睡眠をとりましょう。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。こまめな水分補給を心がけましょう。

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、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカラガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”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！

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、無言で丸かじります。

1月に使用した主な食材の産地

○しょうが	茨城県	○じゃがいも	北海道	○長ねぎ	練馬区
○にんにく	青森県	○れんこん	茨城県	○さといも	埼玉県
○にんじん	千葉県	○もやし	栃木県	○さつまいも	茨城県
○きゅべつ	練馬区	○ごぼう	青森県	○ピーマン	宮崎県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	練馬区	○えのきたけ	長野県
○小松菜	瑞穂町	○大根	練馬区	○りんご	青森県
○きゅうり	高知県	○かぶ	千葉県	○いちご	栃木県

2月の献立から

2月4日(水)節分献立



2月3日は節分です。暦の上ではこの日が季節の変わり目とされ、4日の立春から春を迎えます。立春は一年の始まりとされていたので大切にされてきました。大晦日にあたる節分は前年の邪気を払う行事として「豆まき」が行われます。玄関には鬼が嫌いなわしの頭やひいらぎを飾ります。給食では4日に節分にちなんだ献立を実施します。

2月10日(火)練馬区産長ねぎを使った給食

練馬区から区内産長ねぎが配られます。みじん切りにしたたっぷりのねぎをみそとあわせて、あじにぬって焼きます。練馬区にはたくさんあり農地があり、色々な野菜や果物が栽培されています。冬は大根、きゅべつ、ねぎ、ブロッコリー、ゆずなどが多く、出回ります。四季の香小の近くにも農園があり、新鮮な野菜を購入することができます。

2月19日(木)食育の日 埼玉県の郷土料理

埼玉県の郷土料理を作ります。ゼリーフライは、じゃがいもとおからを合わせて小判型に丸めて油で揚げたものです。小判型なので「銭フライ」と呼ばれていたのがゼリーフライと変化したのだそうです。衣についていないコロッケのような味わいです。みそ汁には埼玉県で多く栽培されているさつまいもを使っています。さつまいもは江戸時代の頃から川越市周辺で栽培されていて、品質がとてもよくおいしかったので江戸に多く出荷されていました。今では川越市の特産品としてスイーツなどに使われ人気があります。

6年生リクエストメニュー

6年生に「卒業までにもう一度食べたい給食」を聞いてみました。いくつかあがったうち今月は、2日ABCスープ、4日きなこ豆、18日キムチチャーハン、25日パリパリサラダ、27日もやしサラダを作りたいと思います。3月にもリクエストメニューを出しますので、何が出るか楽しみにしていてくださいね。

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。

