

給食だより

令和8年1月30日



練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 青木 あゆみ

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。
今年の節分は、2月3日です。暦の上では、この日で冬が終わります。3日の立春から、季節は春を迎えますが、2月はまだまだ寒さが厳しい時期です。風邪やインフルエンザに負けないように、手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。



節分



節分には、大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）を払い、福豆を食べて、一年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシは、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの匂いで、鬼を追い払います。

また、その年の恵方（その年の福を授ける年神様がいらっしゃる方向）を向いて、丸かじりすると願い事が叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされている恵方巻きを食べる風習もあります。

ちなみに今年の恵方は、南南東です。

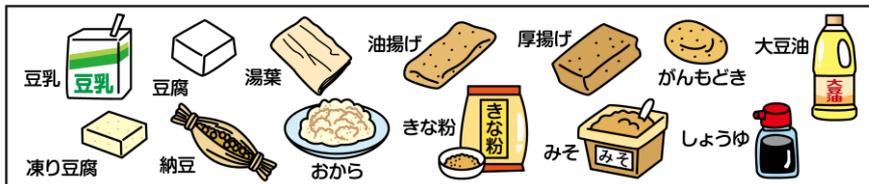
大豆の“豆”知識



大豆からできるもの



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめの食材



★2月に使用する主な食材の産地（予定）★

きゅうり	千葉県	にら	茨城県	小松菜	町田市、瑞穂町
ごぼう	青森県	にんじん	千葉県	うど	練馬区
かぼちゃ	鹿児島県、沖縄県	ほうれん草	町田市、立川市	白菜	練馬区
さつまい	千葉県	ピーマン	沖縄県	大根	練馬区
じゃが芋	鹿児島県、長崎県	しょうが	高知県	ねぎ	練馬区
玉ねぎ	北海道	にんにく	青森県	いちご	栃木県
れんこん	茨城県	みつ葉	千葉県	柑橘類	愛媛県
もやし	栃木県	りんご	長野県、青森県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道				