



2月給食だより

令和7年度2月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 濱中 一
栄養士 伊藤 さおり

1年の幸福を願う「節分」の行事



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

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年の恵方はなんなんとう「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

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。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



給食委員会

「食缶空っぽ週間」を行いました。

食缶に入っている料理を盛りきることで、本来とるべき栄養が満たされるが、上手に配膳できないことが多く、に着目し、給食委員会で「食缶空っぽ週間」を企画しました。この取り組みでは、給食の残菜を減らすことを目的とせず、給食を上手に盛りつけて、一人ひとりが必要な栄養を満たせるようにすることを目指に行いました。

結果として、給食を上手に配膳して盛りきることが増え、全校の残菜率が減りました。子供たちの主体的な活動によって生まれた嬉しい成果です。

～今月の行事給食～

3日(火)

節分

鬼がにおいを嫌うと言われている、いわしを油で揚げ、甘辛いたれをかけた、いわしのかば焼き丼と、鬼が逃げていくと言われている、炒り豆を使ったきなこ豆を作ります。

4日(水)

郷土料理 ～福岡県～

がめ煮は、福岡県の代表的な郷土料理です。鶏肉、里芋、人参、干しいたけ、こんにゃくなど、色々な食材を寄せ集めて煮るため、博多弁で寄せ集めることを意味する「がめくりこむ」が名前の由来といわれています。

10日(火)

練馬区一斉給食 ～ねぎ～

練馬区の畑で収穫された、とれたてのねぎを使って、生揚げとねぎのそぼろ煮を作ります。ねぎと豚ひき肉で、こくのある煮物に仕上げます。

19日(木)

郷土料理 ～長野県～

野沢菜漬は長野県を代表する漬物です。寒天は長野県で国内の6割以上が生産されています。塩だけで漬けた野沢菜漬を使った野沢菜ご飯と、糸寒天を使ったサラダを作ります。どちらも食物繊維が多く含まれていて、おなかの掃除してくれる食材です。

26日(木)

国産小麦パン

国内で生産されている小麦は約15%です。パン屋さんが焼いた国産小麦粉の食パンで、シナモントーストを作ります。小麦の味が感じられるおいしい食パンです。