

2月給食だより

令和8年1月30日
練馬区立旭丘中学校

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。



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、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。

給食の食材の主な産地（12月）

- ・練馬区（練馬大根、キャベツ、あおくび大根）
- ・東京都（小松菜）
- ・北海道（玉ねぎ、じゃが芋）
- ・茨城県（生姜、チンゲン菜、白菜、豚肉）
- ・栃木県（もやし）
- ・長野県（セロリー、なめこ、えのき）
- ・静岡県（みかん）
- ・青森県（ねぎ、にんにく）
- ・千葉県（人参、大根、かぶ、さつまいも）
- ・愛媛県（紅マドンナ）
- ・岩手県（鶏肉、りんご）
- ・埼玉県（きゅうり）
- ・長崎県（あじ、ぶり）

☆☆☆☆☆ 今月の献立から ☆☆☆☆☆

2日（月） ☆入試応援献立☆

いよいよ受験シーズン突入です。3年生のみなさんが力を発揮できるように、「かつ丼」を作って給食室からも応援します。

3日（火） ☆節分の献立☆

立春の前日の節分には、鬼が苦手とする食材を使った料理を食べる風習があります。給食では、「恵方手巻き寿司」と大豆を使った「きなこ豆」を作ります。

4日（水） ☆練馬産長ネギの献立☆

練馬区内で採れた長ネギを使って「焼き鳥丼」を作ります。

？日（？） ☆先生リクエスト給食☆

先生方にリクエスト給食のアンケートをとりました。2月のある1日の献立がリクエストメニューです。答えは当日まで楽しみに♪