



令和8年2月

練馬区立中村中学校発行

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



**2月3日 節分**



**福豆**

よくかんで  
食べよう！

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。

### 節分にまつわる食べ物



**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、無言で丸かじりします。

2026年の  
恵方は  
「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。

花粉に  
負けない！



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



### 1月に使用した給食食材の主な産地

米…萌みのり(宮城)・ひとめぼれ(岩手)

野菜…練馬区・東京・茨城・高知・千葉・愛知・北海道・青森・

栃木・群馬・愛媛・埼玉・長野 など

くだもの…いちご(栃木)・みかん(愛媛) など

魚類…銀鮭(宮城)・さば(ノルウェー) など

肉類…宮崎・茨城・群馬・岩手・千葉など



12月牛乳産地…東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・

山形・北海道



### ～今月のこんだて～

3日（火）節分



豆まき後に自分の年齢の数、または年齢+1個の大豆を食べて健康を願う風習にちなみ、揚げた大豆にきな粉をまぶす「きな粉豆」を作ります。

4日（水）立春・練馬区産ねぎ献立



立春にちなんで「春」のつく春巻きの登場です。

さらに練馬区産のねぎたっぷり使用したスープも作ります！

20日（金）ゲン担ぎ献立

受験応援、学年末試験に向けて食べてゲン担ぎ♪

みぞ勝つ（カツ）が登場します！