

# 令和 4 年度 2 月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦  
栄養士 河口由季

まだまだ寒い日が続いています。感染症や食中毒を予防するためにはウイルス・細菌に負けない抵抗力をつけることが大切です。手洗い・うがいや規則正しい生活、しっかりと食事を食べることを意識しましょう。

## 2 月 3 日は節分です！

二十四節気のひとつ「立春」の前日が「節分」です。国立天文台が地球と太陽の位置を調べて立春などの二十四節気を決定します。今年は 2 月 3 日が節分になります。

節分の風習といえば「豆まき」です。まいた豆を食べると一年間健康に過ごせると言われています。節分にちなんで、給食では 2 月 3 日に炒り大豆のサラダを提供する予定です。

### 豆まき

「魔（ま）を滅（め）つする」という言葉から、無病息災を願い、豆をまくようになりました。

### 恵方巻き

節分に食べると縁起がよいとされている太巻き寿司です。恵方（その年の吉の方角）を向き、1 本まるごと食べます。太巻き寿司を切らない理由は「縁を絶ちきらないようにするため」です。

今年の恵方  
南南東

## 節分の風習

### 【豆まきの豆知識】

- ★ 豆まきは日が暮れてから！  
鬼は夜に活動するので、夜に豆まきをして追い出します。
- ★ 豆まきには炒った大豆を使う！  
生豆をまいて芽が出てしまうと、鬼が戻ってきてしまいます。
- ★ まいた豆を年の数だけ食べる！  
一年間健康で過ごせると言われています。食べる豆の数は「数え年の数」といわれています。

### 焼きいわし

いわしを焼いている時の煙と臭いが邪気をはらうと言われていました。

### ひいらぎいわし

ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものです。ひいらぎの葉のトゲやいわしの臭いで鬼が近づかないと言われていました。

## アレルギー疾患問診票のご提出、ありがとうございました。

現在は乳幼児から高齢者まで国民の約二人に一人が何らかのアレルギー疾患を有していると言われています。成長とともに症状が軽くなる場合もありますが、大人になってから新たに発症する場合があります。アレルギーについて何か心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

### 乳糖不耐症について

乳糖不耐症とは、ミルクに含まれる乳糖（糖質の一種）を消化吸収できず、腹痛・下痢などの症状が出てしまうものです。食物アレルギーではありませんが、乳糖不耐症の診断が出ている場合は「飲用牛乳のみ除去」という対応も可能ですので栄養士までご連絡ください。

※牛乳アレルギーの場合は「飲用牛乳のみ除去」の対応はできません。

## 2,3 月の給食にリクエスト給食を取り入れています！

11 月の残菜調査の結果が優秀だったクラスと 3 年生にリクエスト給食のアンケートを行い、2,3 月の給食ではリクエストの多かったメニューを取り入れました。リクエストメニューはメニュー名の前にお花のマーク（✿）をつけています。献立表を確認してみてください。

### ◆ 1 月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	埼玉、千葉、練馬	ねぎ	千葉	セロリ	静岡
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城	りんご	青森
じゃがいも	北海道	赤ピーマン	高知	精白米	青森
キャベツ	愛知、埼玉	大根、かぶ	千葉	さめ	熊本
白菜、せり	茨城	きゅうり	茨城	飛魚ミンチ	鳥取
チンゲンサイ	茨城	れんこん	茨城	本ししゃも	北海道
ほうれん草	茨城	ごぼう	熊本	あさり	熊本
小松菜	埼玉	さやいんげん	鹿児島、沖縄	牛肉	茨城
もやし、春菊	栃木	えのき	長野	豚肉	茨城、山梨
しょうが	高知	さつまいも	千葉	鶏肉	宮崎、岩手
にんにく	青森	さといも	埼玉	鶏卵	栃木、埼玉

1 月 18 日（水）に練馬大根のたくあん漬けを使用しました。