

給食だより

令和7年度2月号 大泉第二中学校

令和8年1月26日 校長 遠藤 正樹
栄養士 毛利 光子



の献立より



◇3日(火) 節分

いわしの蒲焼き丼・貝たくさん味噌汁・節分きな粉豆・牛乳
節分にちなんで、**鯛と大豆**を使ったメニューです。
しっかり食べて、鬼(病気等の悪いもの)を退治しましょう。

◇4日(水) にんじん 一斉給食

ツナ人参ご飯・じゃがいもの鶏そぼろ煮・夕焼けゼリー・牛乳
今月も新鮮な**練馬区産のにんじん**が届きます! 主食・副菜・デザートすべてに
にんじんを使用しました!

◇19日(木) 食育の日(毎月19日)

ご飯(秋田県産あきたこまち)・鯖の麦味噌焼き・野菜のごま和え・

きりたんぼ汁・牛乳

今月の食育の日は**秋田県**をテーマにしました。
この日使用するお米は“**秋田県産あきたこまち**”です。秋田県の郷土料理である
きりたんぼ鍋は、つぶしたご飯を棒に巻いて焼いた「きりたんぼ」と、比内地鶏のガ
ラからとった濃厚な出汁、ごぼう、舞茸、長ねぎ、せりなどを具材とし、醤油ベース
の汁で煮込む鍋料理です。

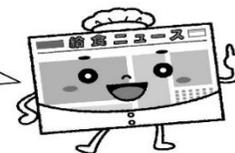
今から気をつけたい生活習慣病

あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手ほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう!



きゅーたん

©少年写真新聞社2026

食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

©少年写真新聞社2026

各地で違う 節分

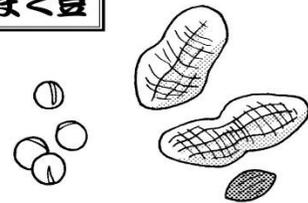
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



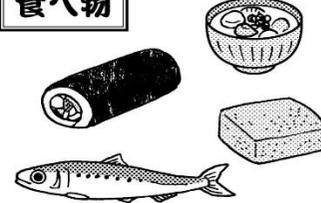
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分
は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

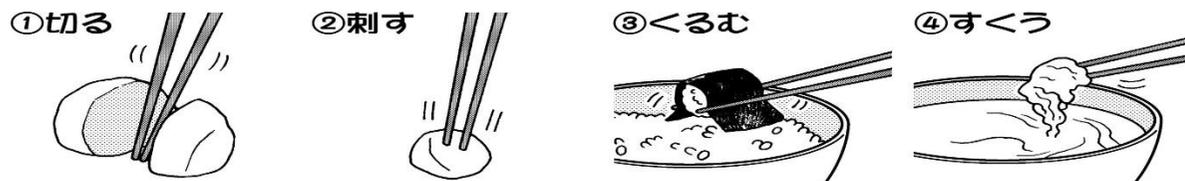
食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ?



「はしづがい」は料理に突き刺すことになり、衛生上、食中毒の原因になります。正しい使い方は?

答え ②

©少年写真新聞社2026

〔 1月に使用した食材の生産地(一部を抜粋) 〕

米: 青森県産まっしぐら、岩手県産ひとめぼれ、北海道産ゆめぴりか 長ねぎ: 練馬区
小松菜: 東京都 サンふじりんご: 青森県 鶏肉: 岩手県 豚肉: 群馬県