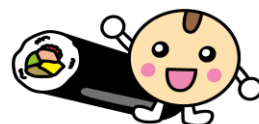


2月給食だより

令和8年1月26日
江戸川区立小松川小学校
校長 坂野 眞太郎

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き手洗い・うがいをしっかりとすることに加え、栄養バランスの良い食事、運動、十分な休養を心がけ、免疫力や抵抗力を高めましょう。

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！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる“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場合があります。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。



