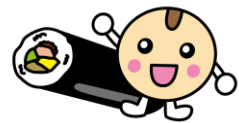


# 給食だより 2月

令和 8 年 2 月 2 日  
江戸川区立上小岩小学校  
校長 宮 本 知 司  
栄養士 高 橋 真樹子

2月3日は「節分」です。そして節分を終えた3日は「立春」です。まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあとわずかですね。感染症対策をしっかりと行い、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、あたたかい春を楽しみに元気にすごしましょう。

## 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



ふく まめ  
**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**

太巻きすし。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。



## 各地で違う 節分

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。

3日の給食は節分にちなんで、いわしのかば焼き丼ときなこ大豆です。いわしと大豆をしっかりと食べて、鬼を追い払い健康に過ごしましょう！

# 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、花粉に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。



## 6年生マナー給食

1月22日から1クラスずつ、6年生がマナー給食をしました。あと少しで中学生になる6年生に向けて、普段の給食からレベルアップした、洋食の食事マナーを学ぶ時間です。献立もこの日は洋食のフルコースを再現した料理を準備しました。

子供たちは初め、緊張した様子の子も多かったですが、メインディッシュを食べる頃には会話も楽しみながら料理を味わう様子が伺えました。ナイフとフォークを初めて使う子もいましたが、どの子もマナーを意識しながら上手に食事ができていました。これからも食事のマナーを意識して素敵な中学生に成長していきましょう。

