



2月給食だより

令和8年1月23日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳



大寒の寒さが一層厳しいころとなりました。
体調を崩しやすい季節です。旬のものを美味しく食
べて、元気に過ごしましょう。



1年の幸福を願う「節分」の行事



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！



2026年
の恵方は
「南南東」

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。





2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



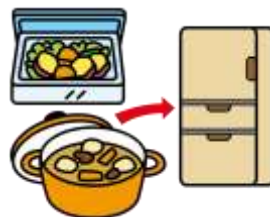
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



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し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。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



給食いきいき週間

1月27日(火)~2月2日(月)は、給食いきいき週間です。

食べ物は、赤・黄・緑の仲間に分けられ、それぞれに役割があることを知っていますか？好きなものをおいしく食べるのは幸せなことですね。しかし、好きなものが偏っていたら栄養バランスも偏ります。栄養バランスが偏ると、体調をくずしやすくなってしまいます。

この週間中に、どの食べ物がどの仲間に分けられ、どのような役割があるのか学びましょう。そして、一日の食事の中で、まんべんなく様々な食べ物を摂れるように心がけましょう。



ぼくたちが「ぱくぱくとりお」です。
週間中に食べ物を紹介します。
お楽しみに！