



# 給食だより

令和8年1月29日  
江戸川区立松江第三中学校

## 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、ヒイラギイワシ（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。

2026年の恵方は「南南東」

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心掛けることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事となるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



## 食生活を見直そう！

～給食委員会が掲示物を作成しました～

9月に松江三中で実施をした食生活アンケートの結果をもとに、給食委員会が掲示物を作成しました。中でも、食生活改善に向けての標語は、皆さんに取り組んでもらえるよう、クラス毎に話し合い、考えました。2月上旬に各学年の廊下に掲示する予定ですので、ぜひご覧ください。自身の日頃の食生活を振り返り、もっと健康に過ごせるように、できることから実践していきましょう。

