

# 2月給食だより

令和8年2月号  
北区立西が丘小学校

みなさんは、好き嫌いすることなく給食を食べていますか？「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。好きなものだけ食べていては、栄養がかたよってしまうので、苦手な食べ物でも少しずつ食べられるようになるといいなと思って給食を作っています。学校で担任の先生方は、苦手な食べ物でもひとりひとりに合わせて量などを調整してくれています。色々な食材の味を味わうことは豊かな食生活にもつながります。給食では、子どもたちに、たくさんの味の経験をさせてあげたいなと思っています。

2月給食目標 \*何でも好き嫌いなく食べよう\*

給食は、みなさんの健康や成長のために、栄養バランスを考えて作っています。そのため、様々な食材を使うように心がけています。給食では、おうちで食べない料理や食材、苦手なものもでてくるかもしれません。そのような食材でも残さず食べられるように、意識してみましょ。

- 苦手なもの一口食べてみましょう。食べてみると食材のおいしさに気がつくことがあります。
- 食材に興味をもちましょう。楽しんで食べるといつもより、おいしく感じるができます。

## 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。



## 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

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、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。



恵方巻き

太巻きすし。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。

### ～2月の給食について～

- 2月3日は、『節分』です。この日は、いわしのかば焼き丼、黒糖大豆をだします。
- 2月5日は、ALTのルビー先生の出身のフィリピンの料理、『チキンアドボ』を作ります。
- 2月13日は、渋沢栄一メニューになっています。渋沢栄一の好物の『ほうとう』を味噌味にしました。『おれポテト春巻き』は、おれの形に似せて作りたいと思います。
- 16日は、寒天の日で『糸寒天のサラダ』、17日は、切り干し大根の日で『切り干し大根の炒め煮』、22日は、おでんの日で『手づくりおでん』を作ります。
- 24日は、ブックメニューは、「君の名は」ででてくる『高山ラーメン』を作ります。
- 25日は、スペイン料理の『ソパ・デ・アホスープ』をだします。

12月に、6年生のリクエスト給食のアンケートをしました。

2月と3月には、そのリクエスト給食で多かった料理を献立に取り入れる予定です。

3月の給食だよりに、リクエスト給食のランキングをのせます。楽しみにしていてくださいね!