

# 2月の給食だより

令和7年度 2月号  
 中央区立中央小学校  
 校長 荒川 比呂美  
 栄養士 加藤 菜津美

## 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。



#### 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」!

※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。

## せつ ぶん 節分 こんたて

#### いわしのかば焼き丼

昔から「鬼はイワシのにおいを嫌う」と言われ、魔よけとして食べられてきました。骨を丈夫にするカルシウムや、頭のはたらきをよくする栄養がたくさん入っています。

#### きな粉豆

大豆にきな粉をまぶして香ばしく仕上げ、福豆の代わりに楽しめます。きな粉も大豆からできていて、身体を作るのに重要なたんぱく質やカルシウムが豊富です。

2月3日の献立の一部です。節分の由来を感じながら給食を楽しみましょう!

2月3日 節分



## 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、春先に飛び散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、つぎの3つの行動が重要です。

- ①外から帰ったら手洗い・うがい
- ②外ではマスクを着用
- ③食事や睡眠をしっかりとって体調を整える

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。

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。

