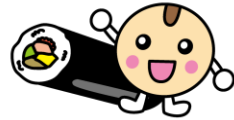




# てゆびつか 手指を使い、ごかんそだ 五感を育てる「かわ 皮むき」!

## しゅん 旬のかんぎつ、た 食べていますか?

### 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っ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。



### 2月のpick up 献立紹介



#### 3日《いわしフライ・揚げ大豆入りゆで野菜》

2月3日は「節分」です。節分には、いわしの頭を玄関に飾って、魔除けや無病息災を願います。いわしには、小骨が多いですが、丸ごと食べられる魚でカルシウムが豊富です。カラッと揚げてフライにするので、よく噛んで食べてくださいね。噛めば噛むほど、本来の魚の美味しさを味わうことができますよ。また、節分といえば「豆まき」です。今年の幸福を願って、いつもの大豆入りゆで野菜の「大豆」を揚げて、カリカリ食感をプラスしたサラダにして提供します。

#### 6日&12日《旬の柑橘類》

季節(旬)の柑橘類が登場します。何が登場するかはお楽しみに♪

#### 20日《受験応援》

都立受験を控えている3年生に給食でエールを送ります。全校からのリクエストもあった「カツカレーライス」が登場です。トンカツを受験に勝てるように、給食室で丁寧に揚げるので、カレーライスにのせて食べてくださいね。このような運気が上がるようにする行動や習慣を「ゲン担ぎ」といいます。受験に打ち勝つために、良い予感の語呂合わせて縁起がよい「伊予柑」もありますので、最後までしっかり食べて、気を付けて行ってらっしゃい!

#### 3日、12日、13日、17日、20日、24日《リクエスト給食》

給食委員会でアンケートをした給食が登場します。献立表に「♪」のマークがついているものを確認してみてください。3月にも登場させる予定なので、元気に登校してきてくれると嬉しいです。



## 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。違和感があつ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!

