

給食だより

R8.1.30
台東区立駒形中学校



2月4日は「立春」です。暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続き、インフルエンザなどの感染症が流行しています。手洗いやうがいを忘れず、たっぷりと睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

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。

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。



スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。



今から気をつけたい生活習慣病



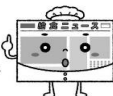
食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。



生活習慣病って
おとなの病気だね？

おとなになって
かかることが多いけれど、
最近は子どもも
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね？

身についた生活習慣は
おとなになってから
かえることが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ



あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- ☐ 揚げ物ばかり食べる
- ☐ 甘い菓子をよく食べる
- ☐ 塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐ 朝ごはんを抜くことが多い
- ☐ 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！



きゅーたん

©少年写真新聞社2026

1年生総合的な学習の時間 ～なぜ、だしは「和食」に欠かせないのだろうか～

生徒の活動写真

和食に欠かせない「だし」の飲み比べを行い、「だし」に含まれるうま味を味わいました。和食における「だし」の必要性について、自分たちの言葉でまとめることができました。