



きゅうしょくだより

2月

令和8年1月30日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
栄養士 杉原 江梨花

2月の給食目標

- ・寒さに負けない体をつくろう
- ・健康によい食事の摂り方を知り進んで食べよう

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

〇寒さに負けない体をつくろう

生活習慣が乱れると、免疫力が低下し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。以下の5つのポイントを心がけ、体調を整えましょう。

- ① 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる。
- ② 早寝早起きで生活リズムを整える。
- ③ たくさん動いて体力をつける。
- ④ 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける。
- ⑤ 人混みをさけるようにする。

さらに、かぜ予防の基本となるのが、手洗いです。手を清潔に保つことは、自分の健康を守るだけでなく、病気を周りの人にうつさないことにもなります。改めてご家庭でも手洗いについて、右のチェックリストをもとに、お子さまと確認していただきたいとおもいます。



手洗い行動チェック

あてはまるものがあったら印をつけてみよう。

☐ 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ

☐ ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいたりしている

☐ つめはのばしたまま

☐ 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい

☐ 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックがついた人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくことを心がけましょう。

各地で違う 節分

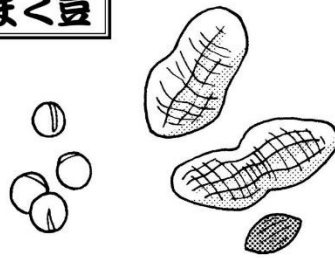
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



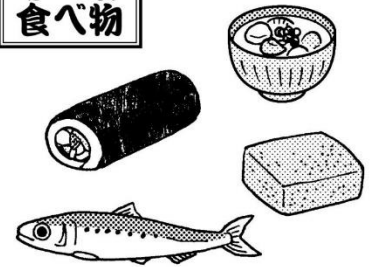
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

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。

©少年写真新聞社2026

○給食に使用している食材の産地情報について

給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。

＜1月の給食で使用した主な食材の産地＞

- | | | |
|------------|-----------|---------------|
| ○にんじん（千葉） | ○はくさい（茨城） | ○ぶり（北海道） |
| ○たまねぎ（北海道） | ○ごぼう（青森） | ○ネーブル（和歌山） |
| ○だいこん（神奈川） | ○ねぎ（千葉） | ○あまくさオレンジ（愛媛） |
- ☆牛乳（千葉県） ※米（秋田県あきたこまち・岩手ひとめぼれ）