

2月給食だより

令和8年2月
大山崎町立大山崎中学校

2月は一年の中でも特に寒さが厳しい季節です。寒さに負けず元気に過ごすためには、毎日の食事でしっかりエネルギーをとることが大切です。給食では、体をあたためる旬の食材をたくさん取り入れています。おいしく食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

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」が店頭に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

2026年の
恵方は
「南南東」

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。



節分にイワシを食べるわけ

節分にイワシを食べるのは、昔から「鬼を追いはらう力がある」と考えられてきたためです。焼いたイワシの強いにおいや煙は、鬼が嫌うものとされ、家に悪いものが入らないようにするおまじないの役割がありました。節分では、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺す「焼きイワシ・ヒイラギ飾り」も使われ、においとトゲで鬼を近づけないよう願ってきました。今年の節分は火曜日なので、給食ではパンにあわせて洋風の「いわしのアングレーズ」を作ります。



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し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。

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。



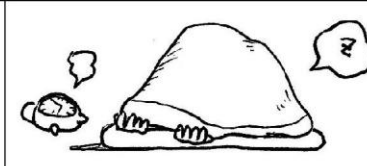
鉄 足りていますか？

鉄といっても、くぎやなべを食べるのではありません。食べ物に含まれている栄養素の一つで、不足すると貧血になってしまいます。

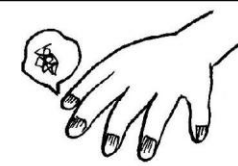
鉄が不足すると…



からだがだるい。



朝、なかなか起きられない。



つめの色がわるくなる。

鉄は、こんな食品に多く含まれています



ビタミンCには、鉄の吸収を助ける働きがあるので、じゃがいも、ピーマン、ブロッコリーなどのビタミンCを多く含む食品といっしょに食べるようにしましょう。