



# 2月 食育だより

## 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（邪氣）”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つ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ことがあります。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。

負けない!  
花粉症



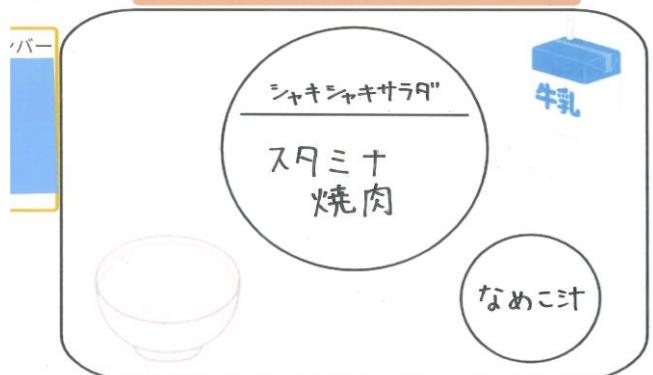
スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



## 6年2組の児童が作成した献立を実施しました



5班 テーマ『い3とりびりの大好き給食』



1月は2組の献立を実施しました。当日は子供たちが献立を選んだ理由や、献立のよいところを給食で放送し全校にお知らせしました。1年生から6年生までとてもおいしく食べていました。2月は3組の献立を実施予定です。楽しみにしていてください。

## 給食委員会による読み聞かせ



給食委員会の活動で、毎年食に関連した紙芝居を低学年に読み聞かせしています。5年生は2年生に、6年生は1年生に読み聞かせを行いました。役になりきって読んでくれるので、低学年の児童もとても楽しそうに聞いていました。