

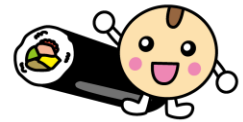


# 2月給食だより

令和8年2月  
コミュニティ・スクール  
上尾市立上尾小学校



## 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、舌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



### ふく まめ 福豆

大豆を炒ったもの。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「南南東」

### え ほう ま 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる「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



## 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

予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、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でることがあります。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。



# せん 線でつなこう!

ふゆ

## 冬に美味しい魚

さかな

かんじ

## 漢字クイズ

ふゆ 冬に美味しい魚が泳いでいます。

よ かた かんじ 読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



タラ

鮪



ブリ

鰾



ヒラメ

鮫鰐



フグ

鱈



マグロ

鰯

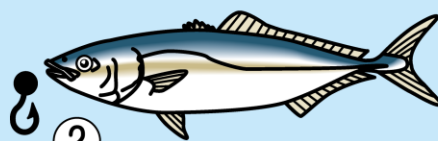


アンコウ

河豚



①

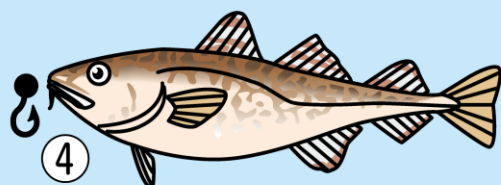


②

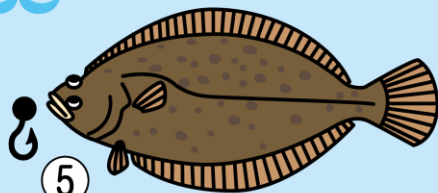
てき み まも  
敵から身を守るため  
からだ  
に体がふくらむよ



③

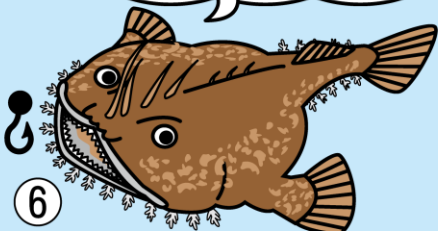


④



⑤

かいてい ひそ  
海底に潜んでいるよ



⑥

こたえ



タラ—鱈—④ ブリ—鰯—② ヒラメ—鰾—⑤  
フグ—河豚—③ マグロ—鮪—① アンコウ—鮫鰐—⑥