

# 給食だより

令和8年 2月  
都立永福学園  
校長 三浦 昭広  
栄養士 渡會 勲  
梅澤 紗綾香

梅の花が咲く季節となりました。『二月は逃げる』という言葉があるように、あっという間にすぎる月です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、寒さの本番です。今年は、冬季オリンピックも開かれます。夜中まで競技観戦に夢中になる日もあると思いますが、規則正しい生活、三食のバランスのよい食事を心がけ、元気な二月を過ごしましょう。

## 2月学校給食

3日：2月3日は、節分です。豆まきをして、災いを追い払う行事です。各地域でいろいろな違いがあります。「鬼は外！福は内！」というのが一般的ですが、「鬼」のつく神社や鬼とゆかりのある地域では「鬼は内！福も内！」と唱えます。まぐ豆も炒り大豆以外に、殻付き落花生をまく地域もあります。給食では、ごはんに豆を入れました。また鬼の苦手なイワシも出ます。自分の中に住む鬼をしっかり追い出して、春を迎えましょう。

6日：2月6日から4年に1度の冬季オリンピックが開かれます。オリンピックは、スポーツで世界をつなぎます。南蛮料理は、料理で日本と世界をつなぎました。江戸時代に鎖国していた、日本の食卓に新風をもたらした外国の料理が南蛮料理とよばれています。給食では魚のカレー南蛮あんかけを出します。

13日：2月14日は、バレンタインデーです。日本では一番チョコレートの売れる日です。欧米では男女関係なく、花やカードなどを送りあい「愛を祝う日」とされています。給食ではチョコチップパンです(๑⊙๑)♡

24日：2月23日は、天皇誕生日です。皇室では、宮内庁専属の料理人が料理をされます。また食材は、農薬や化学肥料を使わずに栽培された野菜で、生産農家も限定されています。永福学園でも専属の料理人が、朝6時半から、昼食作りをして頑張っていますよ～( '◇' )ゞ

## 節分にまつわる食べ物



### 福豆

よくかんで  
食べよう！

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。



2026年の  
恵方は  
「南南東」

### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる「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。



※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、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。



花粉に  
負けない！

