

# 中学校 給食・食育だより

令和8年(2026年)2月  
第一学校給食共同調理場

全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをしましょう。また、朝昼夕の3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

～2月の献立より～

NEW

## ★3日(火) 恵方巻の具



節分の日に食べる恵方巻を、給食として提供します。うす揚げ、高野豆腐、干椎茸、人参の具を、甘酢っぱく味付けしています。手巻き寿司サイズの板のりにご飯をのせて、恵方巻の具をのせて、くるっと巻いて食べてみてください。今年の恵方(※)は、「南南東」です。

※恵方とは、福をもたらす歳徳神がいるとされる縁起の良い方角です。

NEW

## ★6日(金) 雷 こんにやく



こんにやくを油で炒める時の音が雷の音に似ていることから「雷 こんにやく」といわれています。一味唐辛子でピリ辛味に仕上げています。

NEW

## ★12日(木) ジュリエヌスープ



「ジュリエヌ」とはフランス語で「細い千切り」という意味です。キャベツや玉葱、人参を千切りにしたスープです。野菜の甘さを味わってください。

## ★18日(水) 厚焼き卵



魚のすり身から作られるはんぺんを使用し、ふわっとした厚焼き卵に仕上げます。少し甘めの味付けです。

NEW

## ★20日(金) 豆乳ごま入り担々春雨



豆乳・味噌・ねりごま・豆板醤を使った、濃厚でピリ辛の担々麺をイメージした春雨のスープです。



《今日の給食(山田中)》

## 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、ヒヤラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気を災難を起こす「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」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

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、または年齢の数より1個多く食べて、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。



え ほう ま 恵方巻

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。



2026年の  
恵方は  
「南南東」

## 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って体調を整えることが重要です。

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、病院に相談しましょう。



スギ花粉症では、  
トマトに注意が  
必要です。

