



令和8年1月30日
目黒区立不動小学校
校長 日下 勝豊
栄養士

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続
き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。まだまだ寒い日は続きますが、
温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

豆で災いを追い払う 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のこと
ですが、次第に立春(2月4日頃)の前の日のことをいうようになりました。給食では、
「節分給食」が登場します。

各地で違う 節分

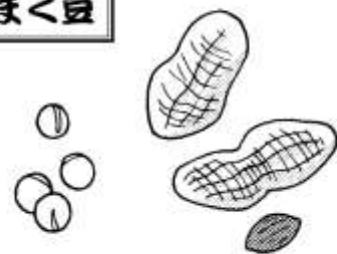
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう
行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



多くは「鬼は外、福は内」
と唱えますが、名前に「鬼」
がつく神社や鬼と縁のある地
域では「鬼は内、福も内」と
唱えたり、「鬼は外」の部分
は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多い
ですが、北海道、東北、信越、
九州南部などや家庭によって、
殻つきの落花生をまきます。
後で拾いやすく、清潔なこと
が理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べ
るほか、各地にいわしを焼い
て食べる、けんちん汁や太巻
きを食べる、腸内環境をよく
するこんにやくを食べるなど
の風習が残っています。

©少年写真新聞社2026



2月の給食紹介



2月3日 節分給食	節分に歳の数だけ豆を食べる風習にちなんで、 きなこ豆 が登場します。
2月20日 世界の料理	今月はスペイン王国の炊き込みご飯 パエリア と、じゃがいもが入った洋風玉子焼き トルティージャ が登場します。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して
起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣
病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、
塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠
不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、
予防するには、子どもの頃からバランスのよい
食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があ
ります。

©少年写真新聞社2026

●1月の給食より

1月の24日から30日までは「全国学校給食週間」でした。学校給食は子供たちが食に
関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間においては、このような学校給食の意義や役割について、理解を深め関
心を高めることを目的としています。給食でも、さまざまなテーマの献立が登場しました。



1月26日
目黒区の友好都市 石川県金
沢市 の郷土料理**治部煮(じぶ
に)**と加賀野菜**五郎島金時の
きんぴら**です。



1月27日
東京都の郷土料理から、**天ぶ
ら(かき揚げ)入りのうどん**と、
東京都生まれの**小松菜**を使っ
たゆかり和えです。



1月28日
目黒区の友好都市 宮城県気
仙沼市・角田市の郷土料理
油麩丼(あぶらふどん)とはっと
汁です。



1月29日
目黒区の友好都市 中国北京
市東城区 にちなんだ**鶏の北
京ダック風**です。



1月30日
目黒区の友好都市 韓国ソウ
ル特別市中浪区 にちなんだ
クッパと**ナムル**です。

