



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。



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。



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。



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ゃ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。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、天ぷら(かき揚げ)入りのうどんと、東京都生まれの小松菜を使つたゆかり和えです。



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麸丼(あぶらふどん)とはつと汁です。



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 にちんだクッパとナムルです。

