

# 2月 給食だより

令和8年1月30日

目黒区立東根小学校  
校長 高鍋 恭子  
栄養士 茅島 綾子

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではもうすぐ春です。手洗い・うがいをしっかりして、体調に気を付けて寒さを乗り越えたいですね。

## かぜを予防する食事を考えましょう

まず、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特にたんぱく質とビタミンA・Cを意識して摂りましょう。たんぱく質は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。また、ビタミンAはのどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりとつなげるため、ウィルスなどの侵入を防ぐ働きをします。

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



## 季節の行事～節分～ 今年は2月3日です

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大みそかのような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差し、玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に</p>
<p><b>そば</b></p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにゃく</b></p> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	<p>広まりました。</p>

2月の給食目標は「病気にならないように、しっかり食事をしよう」です。

- ◇ 食事の前に、手洗いをきちんとしましょう。
- ◇ 食事と病気の予防の関係について知りましょう。

