



きゅうしょくだより

令和8年1月30日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養士 保坂 早紀

さむ 寒さが一段と増す2月ですが、暦の上では春を迎える季節となりました。給食では、寒さに負けないからだ いしき えいよう 体づくりを意識し、栄養バランスのとれた献立を心掛けています。また、節分や旬の食材を取り入れ、きせつ かん たの しょくじ 季節を感じながら楽しく食事ができるよう工夫しています。しっかり食べて元気に乗り越えましょう。



元気な体をつくろう

みんなの体は、みんなが口から食べたものでできています。一番の理想は、好き嫌いなく何でも食べること、1日3食の食事をとることです。

もちろん、それだけではなく早寝早起きなどの生活習慣も大切です。元気な体をつくるためにはにが必要か考えてみてください。

各地で違う 節 分

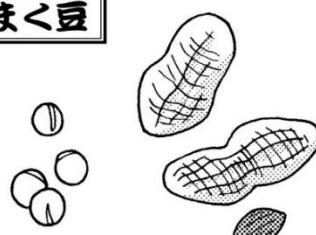
2月3日は「節分」です。行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

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」の部分は唱えなかつたりします。

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



まいだ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風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

2月20日ブックメニュー

- 牛乳
- かきたまうどん
- 青菜のごまあえ
- ゆきんこの雪おやつ

ゆきんこのレストラン 作／ながしま ひろみ

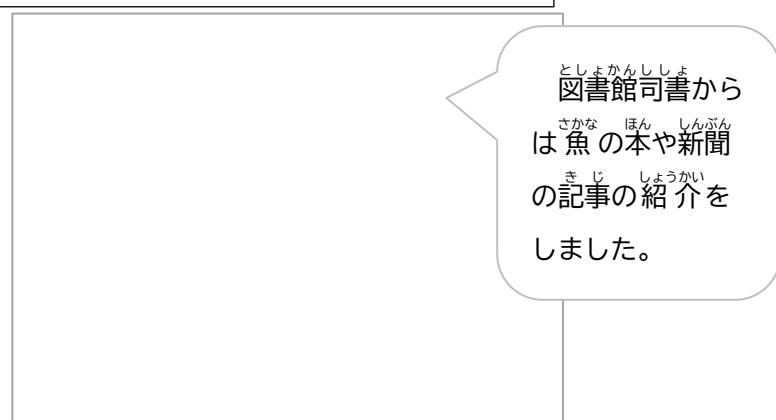
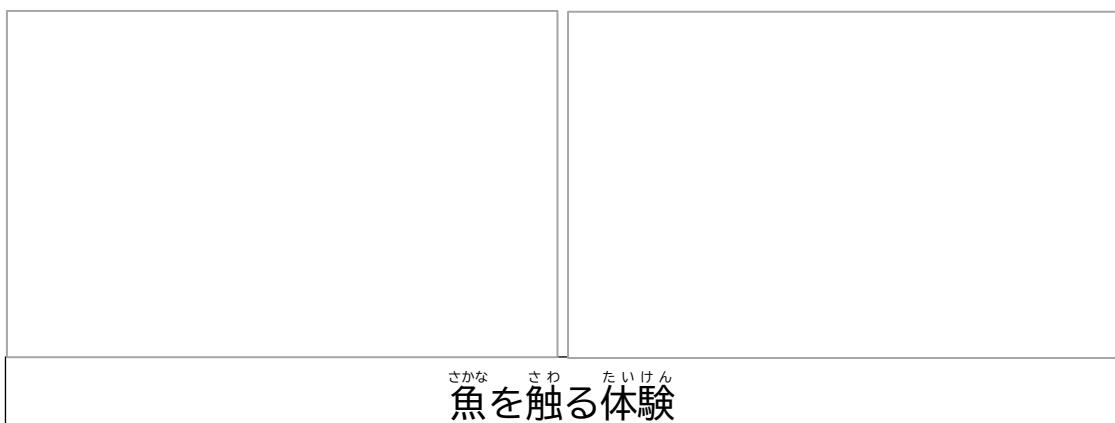
雪の中に見つけた氷のドアレストラン。ある寒い冬の日、雪の山でなっちゃんが見つけたのは、氷のドア。中から現れたのは、袖なしの服をまとった一人の女の子。「ゆきんこのレストランへようこそ」。魅力的な食べ物がたくさん出てきます。



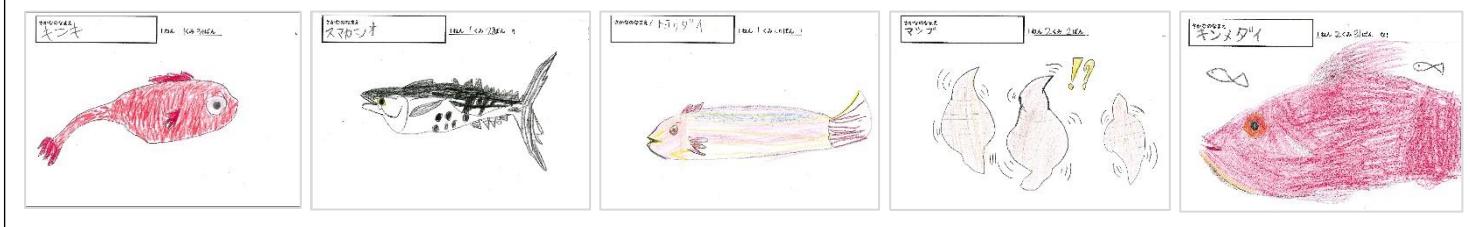
1年生～鮮魚タッチ～



1月21日に給食の納入業者から無償で魚をいただき、1年生が魚と触れ合う体験をしました。始めに栄養教諭から魚の栄養や命の大切さ、食材としてのありがたさについて話をしました。その後、魚の観察やスケッチを行いました。うろこの硬さや背びれの形などをよく観察し、とても上手にスケッチをしていました。この日の給食には「さわらのにんにくしょうゆ焼き」が出ましたが、1年生の児童は「おいしい」「あたまがよくなる」と言って、よく食べていました。



1年生がスケッチした絵



魚は、教職員が持ち帰り、無駄なく使わせていただきました。

