



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

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、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

みなさんの体は、みなさん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なにかが必要か考えてみてください。

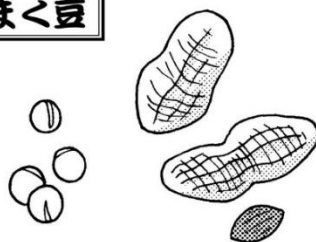
各地で違う 節分

かけ声



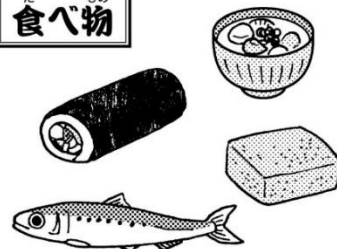
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分とは唱えなかったりします。

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。

ねんせい せんぎよ 1年生～鮮魚タッチ～

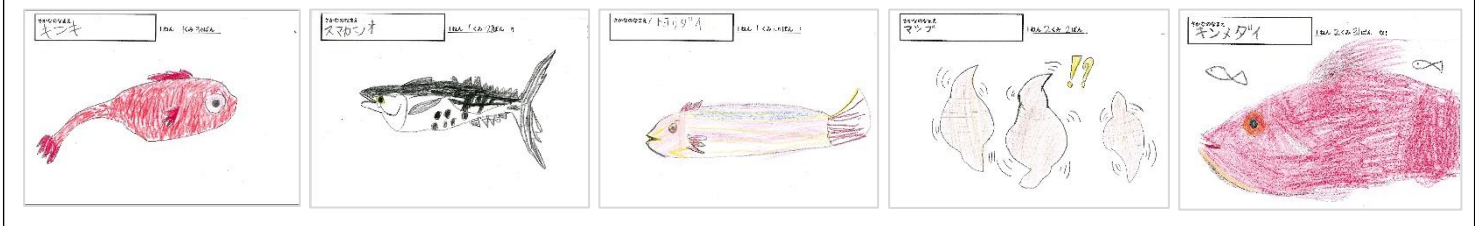


1月21日に給食の納入業者から無償で魚をいただき、1年生が魚と触れ合う体験をしました。始めに栄養教諭から魚の栄養や命の大切さ、食材としてのありがたさについて話をしました。その後、魚の観察やスケッチを行いました。うろこの硬さや背びれの形などをよく観察し、とても上手にスケッチをしていました。この日の給食には「さわらのにんにくしょうゆ焼き」が出ましたが、1年生の児童は「おいしい」「あたまがよくなる」と言って、よく食べていました。

さかな さわ たいけん 魚を触る体験			
さかな 魚のスケッチ			

としょかんししょ
図書館司書から
さかな ほん しんぶん
は魚の本や新聞
の記事の紹介を
しました。

ねんせい え 1年生がスケッチした絵



さかな きょうしよくいん も かえ むだ つか
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。

