

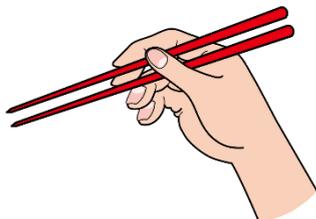
# 2月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校  
令和8年1月30日  
校長 宮原 典子  
栄養士 酒泉 広子

## ☆2月の給食目標…食事のマナーを身に付けよう☆

食事のマナーには、社会の中で気持ちよく生活するための知識が受け継がれています。御家庭と学校で協力し、食事のマナーを受け継いでいきたいです。

○正しく箸を持って食べます。



上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。

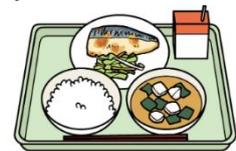
○足の裏を床につけ、深くいすに座り、背すじをのばして食べます。ひじは机につかないように注意しましょう。



○お椀や小さい器は手に持って食べます。



○食器を正しい位置に置きましょう。



ごはんは左側、汁物は右側に置きます。

## ～食事の姿勢について～

### 良い姿勢



見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなかまでスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。

### 悪い姿勢



食べ物をこぼしやすくなったり、おなかの中で食べ物がうまく消化できなくなったりすることがあります。

## ☆1年の幸福を願う「節分」の行事☆

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をさすことが多く、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考えて大切にされています。古くから、立春の前日にあたる節分には、豆まきをしたり、“ひいらぎいわし”を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

### ひいらぎいわし



いわしの頭を塩焼きし、ひいらぎの枝に刺して作ります。いわしを焼くときに苦手な香りがするので、鬼が嫌がるといわれています。また、ひいらぎの葉はトゲトゲしていて、鬼を刺してくれるといわれています。

### 福豆(炒り大豆)



福豆は、大豆を炒って作る「炒り大豆」です。自分の年齢の数、または年齢の数より1つ多い数を食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

### 恵方巻



恵方巻は、その年の歳神様がいるとされる「恵方」を向いて食べると運を呼び込むとされる、太巻きずしのことです。起源は諸説ありますが、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりと言われていています。恵方を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は南南東です。



## ☆2月の給食について☆

### 3日(火) 節分献立

今年の節分は2月3日です。節分にちなんで、「いわしのかばやき丼」と「きなこ大豆」をいただきます。1年の幸福を願っていただきましょう。

### 17日(火) 紅はるか使用献立

千葉県多古町旬の味産直センターから届く「熟成紅はるか」を使用して、スイートポテトを作ります。この時期の紅はるかはねっとりしているのが特徴です。

### 26日(木) 6年生を送る会献立

「6年生おめでとうゼリー」のジュースや中に入れるフルーツは、6年生にアンケートを取り、票数の多かったものを使用しています。6年生へのおめでとうの気持ちを込めて作ります。