

# 2月給食だよ

令和 8 年 1 月 30 日  
江東区立第三砂町小学校  
校長 浅野 努

暦の上では“立春”、春が訪れますが一年中で寒さが一番厳しい季節です。インフルエンザも徐々に増えてきているので、しっかり栄養をとって、ウイルスや風邪に負けない体を作っていきましょう！



## あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

### 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p>	<p><b>よく体を動かす</b></p>	<p><b>水分を十分にとる</b></p>	<p><b>便意を我慢しない</b></p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

### 腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<p><b>食物繊維の多い食品</b></p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



## 節分行事食

<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。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、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=今年のは東北東）を向いて食べるというものが、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</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>こんにやく</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、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

# 2月の給食目標

# バランスのよい食事をしよう

## ★2月の給食紹介★

**節分行事食 (3日)** 2月3日は「節分」です。鬼が苦手なおいのいわしを使った「いわしの蒲焼き」と、邪気を追いはらう力をもつ大豆に砂糖衣ときなこをまぶした「きなこ豆」を提供します。

**リクエスト給食** 12月に行った「おいしく食べようピンゴ」で3ピンゴ達成したクラスのリクエストメニューが、2月から3月にかけて給食に登場します。お楽しみに！



月	火	水	木	金
<p><b>2月</b></p>	<p><b>イワシ</b> イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p> <p><b>そば</b> 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>大豆</b> 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>こんにやく</b> 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	<p><b>恵方巻き</b> 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(東北東)を向いて食べるといふもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>	<p>牛乳は毎日つきます。</p>
<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>スンドゥッチゲ</li> <li>サイコロサラダ</li> </ul>	<p>3日 <b>節分行事食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわしのかば焼き</li> <li>節分かまぼこ入りすまし汁</li> <li>きなこ豆</li> </ul>	<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>ポテトのチーズ焼き</li> <li>みかん</li> </ul> <p>5-3リクエスト</p>	<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロース丼</li> <li>豆苗と長芋の中華スープ</li> <li>華風甘酢</li> </ul>	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>ししゃもの玉ねぎ醤油ダレ</li> <li>青菜とかぶの香味和え</li> <li>吉野汁</li> </ul>
<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚バラ大根の旨煮丼</li> <li>利休汁</li> <li>キャベツの香り漬け</li> </ul>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いかと冬野菜のスープスパゲッティ</li> <li>じゃがいものハニーサラダ</li> <li>おかしな目玉焼き</li> </ul> <p>5-1リクエスト</p>	<p>11日</p> <p><b>建国記念日</b></p> <p>給食なし</p>	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ジャンボ揚げぎょうざ</li> <li>青菜とコーンの卵スープ</li> <li>中華サラダ</li> </ul> <p>3-3リクエスト</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトースト</li> <li>野菜とハートマカロニのスープ</li> <li>オニオンドレッシングサラダ</li> </ul> <p>6-1リクエスト</p>
<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さわらの西京焼き</li> <li>白菜と水菜のごま酢和え</li> <li>味噌けんちん汁</li> </ul>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のガパオ炒めかけごはん</li> <li>キャベツの生姜スープ</li> <li>厚揚げサラダ</li> </ul>	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いかのごまフライ</li> <li>土佐醤油和え</li> <li>じゃがいもと豆腐のみそ汁</li> </ul>	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーガー</li> <li>カレードレッシングサラダ</li> <li>ジュリアンスープ</li> <li>みかん</li> </ul> <p>1-1リクエスト</p>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しぐれ煮入り卵焼き</li> <li>もやしとわかめのごま醤油</li> <li>えのきとキャベツのみそ汁</li> </ul>
<p>23日</p> <p><b>天皇誕生日</b></p> <p>給食なし</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏塩うどん</li> <li>キャンディポテト</li> <li>りんごナムル</li> </ul> <p>2-4リクエスト</p>	<p>25日 <b>世界ピンクシャツデー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>麻婆ポテト</li> <li>こまつなとひじきのナムル</li> <li>いちごミルクのピンクゼリー</li> </ul>	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ケロケロ抹茶揚げパン</li> <li>かぼちゃのポターージュ</li> <li>昆布サラダ</li> </ul> <p>1-2と6-2のリクエスト</p>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭のしょうが焼き</li> <li>じゃがいものきんぴら炒め</li> <li>呉汁</li> </ul>

※天候や行事によって献立内容を変更する場合があります。

