

2026年
2月

きゅうしょく 給食だより

御所市学校給食センター

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐにはせっけんを使った手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって、抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



2月17日～23日は「アレルギー週間」です！

アレルギーとは、本来無害な物質（花粉、食物、ハウスダストなど）に対して、体の免疫システムが過剰に反応し、くしゃみ、鼻水、皮膚のかゆみ、呼吸困難などの症状を引き起こす状態です。これは、体を守るはずの免疫機能が異常を起こすことによって発生し、花粉症、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、喘息などが代表的なアレルギー疾患として挙げられます。

アレルギー疾患への
正しい理解を深めよう！

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。



食事のマナーを意識しよう！

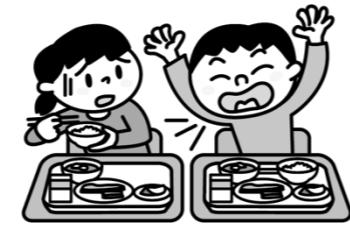
★あなたが食べるときの姿を思い出して、「できている」ことに○、「ときどきできている」ことに△、「できていない」ことに×を書きましょう。

おはしを上手に使って
食べている
()



お椀や小さいお皿は手に持て食べている
()

大きいお皿は手を添えて食べている
()



悪い例
()

足の裏を床につけて、
背筋をのばして食べている
()

あじわいメモ ~2月の献立~

節分(3日)

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、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されています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

まめ

よくかんで
食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使う
ほか自分の年齢の数、または
年齢の数+1個食べて、1年の
幸運を願います。大豆の代わりに
落花生を使う地域もあります。

えほうま
恵方巻き

2026年の
えほうま
恵方は
なんなんとう
「南南東」

毎月18日
いい歯の日

バレンタイン (13日)

2月14日は「バレンタインデー」です！

バレンタインデーは大切な人に「大好き」や「ありがとう」伝える日です。

給食センターから、ハートのにんじんと手作りココア
ブラウニーをプレゼントします！

いい歯の日(18日)

2月のいい歯の日は、冬野菜ポトフに入っている「れんこん」がカリカリ食材です。
よく噛むことで、消化を助けたり、食べすぎを防いだりで
きます。1口30回を目指して噛んでみましょう！



教育の日(台湾)(19日)

沖縄のすぐ隣にある島で、九州と同じくらいの大きさです。ゲーム機やパソコンの中に
入っている「一番大事な部品(半導体)」は、多くが台湾で作られています。
台湾は、朝晩すべてを外で買うのが一般的で、キッチンがない家もあるそうです。台湾で
有名な食べ物は、ルーローハンやタピオカミルクティー、ダージーパイ(顔と同じくらい大きいフ
ライドチキン)などで、日本でも人気の食べ物がたくさんあります。

食べるときの姿勢は、左の絵の左側(良い例)のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、
背筋をのばすと良いです。こうすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなか(胃など)
までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。
また、お椀や小さいお皿は手に持ち、おはしで口に食べ物を運ぶと、食事がしやすくなります。左
の絵の右側の(悪い例)のように置いたまま汁物などを食べようとすると、前かがみになったり、おわ
んを持って食べたとしても、姿勢が悪いと、食べ物をこぼしたり、おなかの中で食べ物がうまく消化で
きなくなることがあります。