



令和8年1月30日  
調布市立第二小学校  
校長 関村 明子  
栄養教諭 雛形 理恵

かでいすう  
家庭数

2月は1年の中で最も寒さが厳しい季節です。外から家に帰った後、食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう。朝昼夕の3度の食事をしっかりととり、よく体を動かし、十分な睡眠を心がけて体の抵抗力を高め、健康に過ごしましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

3日の給食では「豆まきご飯、いわしのおろしかけ、白菜サラダ、鬼かま汁」をいただきます。

### 食物アレルギーについての理解を深めよう!

食物アレルギーは、食べ物に対して体が自分に害を及ぼすものと認識して、様々な症状が出てしまうことです。

周りも注意することで食物アレルギーの事故を防ぐことができます。学校給食では、特に右に示す3つのポイントを意識してみましょう。

卒業を迎える  
6年生へ

食物アレルギーがある人の気持ちになって考える



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。その人の立場や気持ちになってみて、どのようにしたらよいのかを考えてみましょう。

料理に関心をもち、何からどう作られているかを知る



普段から食べ物や料理に 관심をもち、材料や作り方を知っておくと、事故を防ぐうえでとても役立ちます。

毎月の献立表をよく見て、材料を確認する



給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずはご家庭で食べてみることをお勧めします。

### もう一度食べたい給食のアンケートを行いました

主食、おかず、デザート それぞれ食べたい料理を1つずつ、合計3つ答えてもらいました。そのうち、特にリクエストの多かった料理を紹介します。

#### 主食

No.1 ラーメン

ラーメン

しお、60周年記念ラーメン、みそ等のリクエストがありました。

No.2 きなこ揚げパン

きなこ揚げパン

No.3 カツカレー・クリームポックス

ねぎ塩豚丼・わかめご飯

#### おかず

豚汁

パリパリサラダ  
鶏肉のから揚げ

青のりポテトビーンズ  
海藻サラダ

#### デザート

サイダーポンチ

フルーツポンチ  
月見パイ

抹茶オレプリン



こんだて表の  
☆マークは、  
リクエスト料理  
です。

「六年間、おいしい給食をありがとうございました」「二小の全員が好きそうなメニューを選びました」など、たくさんの素敵なお言葉も一緒に書いてくれました。6年生の皆さん、ありがとうございます。

### 2月の献立より／

4日 立春 曆の上では、春の始まりの日です。献立は「春巻き」にしました。立春の頃に新芽を出す野菜（たけのこ等）を具材にし、皮で巻いたことから「春巻き」と言われるようになりました。



毎日の給食をHPで紹介しています。  
ぜひご覧ください。