

2月給食だより

令和8年1月30日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小 俣 和 也
栄 養 士

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒く乾燥する日が続きます。手洗い・うがいを忘れず、バランスの良い食事と睡眠をしっかりととり、2月も元気に過ごしましょう。

いま 今から気をつけたい生活習慣病

食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる病気を「生活習慣病」といいます。大人になってから症状が現れますが、予防するには子どものころからバランスの良い食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

生活習慣病を引き起こす原因は？

揚げ物や甘いお菓子、塩分が多く含まれている食品をたくさん食べることや、運動不足や睡眠不足などの生活習慣が長年続くことで発症します。



生活習慣病になるとどうなるの？

心臓病、脳卒中、糖尿病などの重大な病気を引き起こすことがあります。

きゅーたんの質問コーナー



生活習慣病って
おとなの病気だね？



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね？

おとなになって
かかることが多いけれど、
最近子どもも
かかることがあるよ



身についた生活習慣は
おとなになってから
かえるのが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ



©少年写真新聞社2026

＜食生活チェックをしよう！＞

- ☐ 揚げ物ばかり食べる
- ☐ 甘い菓子をよく食べる
- ☐ 塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐ 朝ごはんを抜くことが多い
- ☐ 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

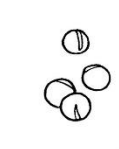
各地で違う 節分

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3日は節分献立です。甘いきなこがたっぷりかかったきなこ豆を作ります。また、けんちん汁は鬼の形をしたかまぼこ入りです♪お楽しみに！（給食のきなこ豆は、投げずにおいしく食べてくださいね。）

＜おすすめ 給食レシピの紹介＞ ～じゃがいものそぼろ煮～

【材料】 4人分

- 油 適量
- しょうが 少々 みじん切り
- 豚ひき肉 80g
- 玉ねぎ 200g 薄くスライス
- にんじん 60g いちょう切り
- こんにやく 100g 色紙切り
- じゃがいも 320g 厚いいちょう切り
- 干し椎茸 1g 水で戻して薄くスライス
- 凍り豆腐 25g 水で戻してさいの目切り

- だし汁 140g
- さとう 13.6g（大さじ1と小さじ1）
- 塩 少々（0.7g）
- しょうゆ 23.2g（大さじ1と小さじ1弱）
- 片栗粉 4g（小さじ1と1/3）

【作り方】

- 油を熱し、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- 豚ひき肉に火が通ってきたら、玉ねぎとにんじんを加えさらに炒める。
- だし汁・こんにやく・じゃがいもを加え少し煮る。
- 干し椎茸・凍り豆腐・さとう・塩・しょうゆを加えよく煮る。
- 食材に火が通ったら、水溶き片栗粉（水は分量外）を加えとろみをつけて完成。

少し甘めの味付けで、
ごはんが進みます！



凍り豆腐がおいしい
だしをたっぷり吸って
くれます♪