

# 2月給食だより

令和8年1月28日  
東京都立町田の丘学園校長  
原島 広樹

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて元気に過ごしましょう。

## 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方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、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場合があります。違和感があたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

### 今月の給食より

#### ●節分献立 3日（火）

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（邪気）”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）

給食では、豆まきにも使われる福豆（煎り大豆）を使用して、「鬼打ち豆御飯」を提供します。



#### ●冬野菜シチュー 25日（水）

冬が旬の野菜を使ったシチューです。白菜やかぶ、ブロッコリー等、おいしい旬の野菜がたくさん入っているので、冬野菜を探しながら食べてみてください！

#### ●リクエスト給食

今月のリクエスト給食は、ココア揚げパン、チキンカツ、ジャージャー麺、いちごジャム、魚の南蛮漬けです♪ココア揚げパンは、ココアパンを揚げて、砂糖をまぶして提供する予定です。お楽しみに♪

卒業する学年の皆さんは、町田の丘学園の給食を食べるのもあと2か月です。今までの給食でおいしかった献立、もう一度食べたい献立があればぜひ教えてください！

### ○3月分の欠食届の締切りについて

年度末に伴う事務処理のため、負傷・疾病・ショートステイ等で欠食する場合は、

**令和8年2月10日(火)まで**に欠食届を作成し、担任に提出してください。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。