



# 2月 食育だより

家

令和8年1月29日

上尾市立尾山台小学校

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



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年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



### 節分にまつわる食べ物

#### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の  
恵方は  
「南南東」



※ いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子供は窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

## 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。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たんぱく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。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギー専門医にご相談ください。

上尾市では食物アレルギー児童の対応も行っています。アレルギー対応のご希望がありましたら、担任、養護教諭、栄養士にご相談ください。

花粉に  
負けない！



## 6年生給食プロジェクト

6年生が、家庭科で栄養バランスの良い食事を学び、給食の献立を考えました。小学校6年間で食べる給食はなんと1100食以上。その食経験をもとに、おいしく、素敵な献立ができました。2月はその献立の中から二つの献立を採用しています。楽しみにしていてください。

6年生献立は2月16日(月)、  
17日(火)に登場します。  
お楽しみに！

