



# 給食だより

令和 8 年 1 月 30 日  
大田区立大森第八中学校  
校長 大山 剛史  
栄養職員 平松 秋生

節分を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないよう、健康的な食生活を送りましょう。

## 2月3日は節分です

節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによって鬼（病気や災いなど）を追い払うという意味があります。昔は豆に霊力があると信じられていたからです。他にも鬼を追い払うおまじないとして、ひいらぎの枝に焼いたイワシの頭を刺したものを家の門や軒下に飾ります。

2月3日の給食は節分の行事献立で、「<sup>いわし</sup>鰯の蒲焼き丼」と「五目豆」を提供します。

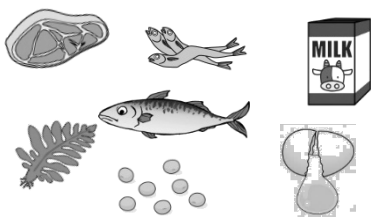


## 試験を乗り切る食生活

2月には高校入試や定期考査などの試験があります。日頃の勉強の成果を発揮するためには、食生活や生活リズムをととのえて、万全な体調で臨むことが重要です。まずは、朝、昼、夕の三食をなるべく決まった時間にしっかりとります。特に朝ごはんは、脳や体に必要なエネルギーを補給し、午前中からしっかり集中することができる大切な食事です。そして、食事の内容も主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのとれたものにします。学校の給食や自宅での食事のときには、下の3つのグループの食品を万遍なく食べるよう心がけ、健康な体を作りましょう。

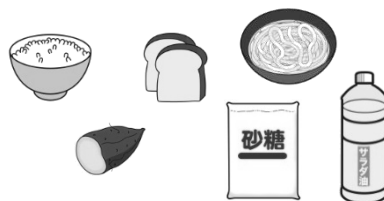


### 主に体をつくる食べ物



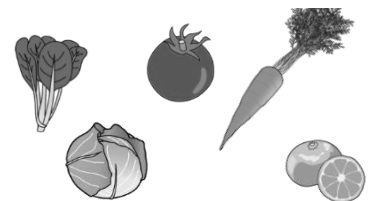
魚、肉、卵、豆・豆製品、小魚、海藻、牛乳など

### 主にエネルギーになる食べ物



ごはん、パン、麺類、いも類、油、砂糖など

### 主に体の調子を整える食べ物



緑黄色野菜、淡色野菜、果物など

## みそ汁の具材人気投票結果について

11月に大田区の小中学校で実施した「みそ汁の具材人気投票」で、本校は

1位：わかめ

2位：豆腐・油揚げ でした。

2月3日の給食で上記の具材を使ったみそ汁を提供します。

投票ありがとう  
ぴょん



©大田区