



2月給食だより

令和8年 2月号
江戸川区立春江小学校
校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

今年度も残すところ2ヶ月を切りました。2月は冬から春に変わらる「立春」がありますが、1年で最も寒い時期です。

さむ かんそう かぜ ていねい てあら よ しょくじ
寒さや乾燥によって、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。丁寧なうがい・手洗いとバランスの良い食事、
きそくただ せいかつ こころ びょうき ま からだ まいにちげんき す
規則正しい生活を心がけて病気に負けない体をつくり、毎日元気に過ごしましょう。

《 こんげつ えいようもくひょう 今月の栄養目標 》



大豆や大豆製品を食べましょう



大豆には「5大栄養素」が含まれており、栄養価の高い食材です。5大栄養素とは、食べ物に含まれる栄養素のうち、

人が健康に生活するために必要な栄養素、筋肉や血液を作る「たんぱく質」、エネルギーのもととなる「炭水化物」と

「脂質」、身体の働きを助ける「ビタミン」と「ミネラル」のことです。大豆にはこれら栄養素がすべて含まれています。

大豆から作られる食材には豆腐や油揚げ、豆乳の他に、発酵食品の納豆、みそ、しょうゆなどもあります。



1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから豆まきをしたり、**柊鯛**（ヤイカガシ）を玄関に飾つ



たりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります

す。「恵方巻き」は、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

おこなふうしゅうはじよせつ
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)



よくかんで
た
食べよう！

豆まきの年齢の数 + 1 個食べます。



きゅうしょく がつみっか せつぶんこんだて ていきょう
給食では2月3日(火)に、節分献立を提供します！



がつ しょう

げっかん

2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによつ

て支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、

エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながり

ます。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物 (Buying)

家にある食材を確認し、旬のもの、地域で使い切れる分だけ買う。とれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

保存 (Storage)

冷蔵庫整理し、熱いものは、冷まして詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。

調理 (Cooking)

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け (Cleaning)

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

省エネは SDGs目標達成へつながる行動です！

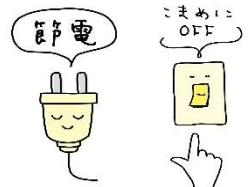
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」

私たちが普段使っているエネルギーは、石油や化石燃料、天然ガスなど地球からの資源で作られています。しかし、このまま使い続けると50年後にはなくなってしまうと算出されています。そして、私たちは当たり前のように電気を使っていますが、世界では7億人以上の方に電気は届いていません。

SDGsの目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」は、こうした問題を解決することを目指しています。電気やエネルギーという私たちの生活に密接している課題だからこそ、一人ひとりができる事を考えて行動することが大切です。



2月24日(水) 世界の料理・ベルギー



《クラミック(レーズンパン)》

ベルギーの伝統的なレーズン入りのブリオッシュです。

ブリオッシュとは、パン生地にたまごやさとう、バターを加えたふわふわとしたパンのことです。
(給食ではアレルギー食材を使用しない手作りパンで提供します)



《カルボナード》

牛肉を長時間煮込んだ、ベルギーの郷土料理です。給食では豚肉を使って作ります。



《サラダリエジョワーズ(ポテトとインゲンのサラダ)》

ベルギーの家庭で親しまれている郷土料理です。料理名はベルギーのリエージュという地名に由来します。