



2月給食だより

令和8年 2月号
江戸川区立春江小学校
学校長 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る「立春」がありますが、1年で最も寒い時期です。

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。丁寧ながい・手洗いとバランスの良い食事、

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。

《 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、

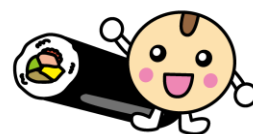
人が健康に生活するために必要な栄養素、筋肉や血液を作る「たんぱく質」、エネルギーのもととなる「炭水化物」と

「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、柊鰯（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（邪気）”を追ひ払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

「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）

節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

よくかんで
食べよう！

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。



2026年の
恵方は
「南南東」！

え ほう ま
恵方巻き

太巻きずし。その年の
歳神様がいてとされる
“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。



給食では2月3日(火)に、節分献立を提供します！

献立：鰯のかば焼きごはん 牛乳 三色野菜とわかめの和え物 厚揚げのみそ汁 みかん



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っ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

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

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

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

調理

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

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。

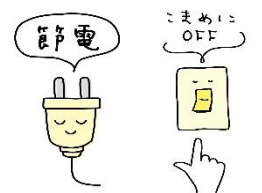
省エネはSDGs目標達成へつながる行動です！

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着している課題だからこそ、一人ひとりができること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。

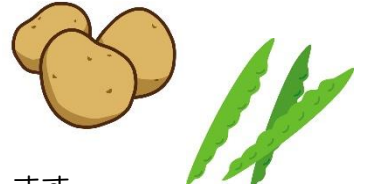
ブリオッシュとは、パン生地たまごやさとう、バターを加えたふわふわとしたパンのことです。

(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。