



2月給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校

令和8年1月30日(金)

校長 山本 浩一

栄養士

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。2月には節分があります、季節を分けるという意味と季節の変わり目には体調を崩しやすいので気をつけるという意味があります。季節の変わり目を元気に乗り切れるように栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくっていきましょう。

2月3日 節分

1年の幸福を願う「節分」の行事

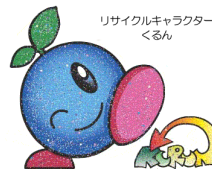


2026年の恵方は
「南南東」

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気を災難を起こす「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）



食生活からSDGsを考えよう！



SDGs(持続可能な開発目標)は、皆さんの食生活の中で、SDGsに取り組めることがたくさんあります。この機会に食生活からSDGsについて知り、自分でできることを考えてみましょう。



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。



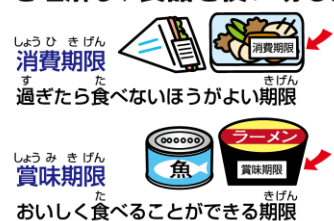
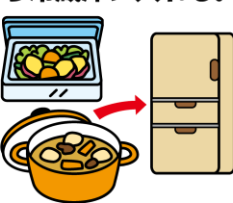
食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



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。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



下鎌田東小学校の給食では、日頃からSDGsに繋がる取組をしています。

～下鎌田東小学校の給食のSDGsの取組～

① 野菜の皮やへたなどをスープのだしを作る時に入れています。



捨てるはずの野菜の皮をスープに入れることで、旨味が増し、ゴミの量も減ります。

② 江戸川区産の小松菜や東京近郊の野菜、国産食材を使っています。

③ 江戸川区では、食器や牛乳パック、食べ残しをリサイクルしています。



2月17日はSDGs給食として、特に環境を意識した献立を出す予定です。