

2月 給食だより

令和8年1月30日
江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵

2月3日 節分



2月3日の「節分」には、季節を分けるという意味があり、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指します。日本では、特に冬から春に変わる立春が「新しい1年の始まり」と重視されており、古くから豆まきをしたり、糀糰（やいかがし）を飾ったりして、病気や災難を起こす“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。

節分にまつわる食べ物



福豆

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！



2月の給食目標

健康づくりを考えた
食生活をしよう

2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“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。



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繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

<p>買い物</p> <p>家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。</p> <p>旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。</p> <p>すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。</p>	<p>調理</p> <p>炊飯器は、保温時間を短くする。</p> <p>根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。</p> <p>ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。</p>
<p>保存</p> <p>冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。</p> <p>熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。</p> <p>消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。</p> <p>消費期限：過ぎたら食べないほうがよい期限</p> <p>賞味期限：おいしく食べることができる期限</p>	<p>片付け</p> <p>生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。</p> <p>食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。</p> <p>食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。</p>