

2月 給食だより

令和8年(2026年)2月号
桜川市学校給食センター



寒さが続く2月は、体調を崩しやすい季節です。毎日の食事は、生活習慣病を予防する大切な土台になります。給食では、野菜や豆、魚などを取り入れ、栄養のバランスを大切にしています。早寝・早起きと合わせて、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

節分

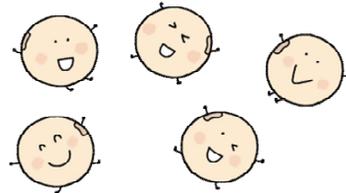
節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日をさすことが多いです。節分は、豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は地域によって違いがあります。

【2/3(火)節分給食】

ごはん 牛乳
いわしのピリ辛ごまソースがけ
ひじきと大豆の煮物
けんちん汁 節分豆乳プリン



大豆は畑の肉



大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。

大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原材料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

そのまま食べるだけでなく、さまざまな食品に姿を変えて、私たちの体をつくる大切な栄養を届けてくれます。毎日の食事の中で、大豆がどんな働きをしているか考えながらいただきます。

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につながります。



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。

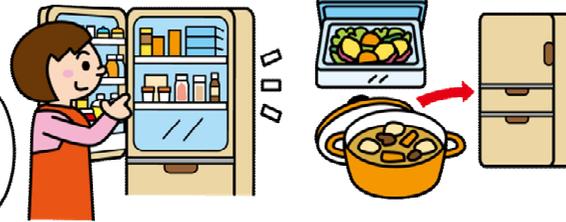
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



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。



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。



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。

