

給食だより



令和7年度
2月号

(毎月19日は食育の日)

●家族で一緒に読みましょう

氷見市立湖南小学校

2月には「立春」が訪れますが、まだまだ寒い日が続きます。この寒さを元気に乗りこえるには、十分な栄養をとり、病気に対する抵抗力をしっかりと付けておくことが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、寒さに負けない体を作りましょう。春はもうすぐそこですよ。



1年の幸福を願う「節分」の行事

節分にまつわる食べ物

2026年の
恵方は
「南南東」



福豆

よくかんで
食べよう!

大豆をいったもの。豆まきを使う他、自分の年齢の数又は年齢の数+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。



恵方巻き

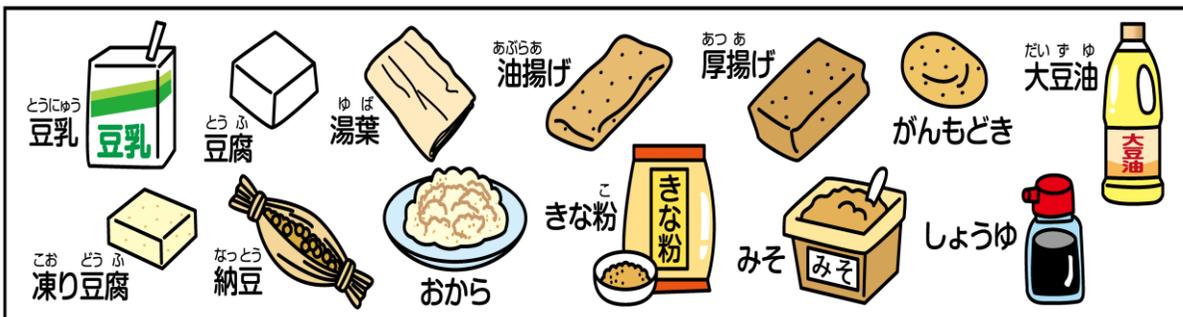
太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆等の料理に使われる他、様々な食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



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、ガソリン等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？



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。



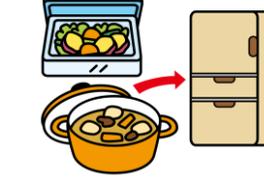
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



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。



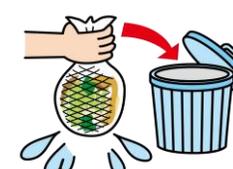
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



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。

