

2月給食だより

令和8年1月31日

小金井市立南小学校

まだまだ寒い2月ですが、早くも黄砂が飛んでいるという話題がニュースなどで取り上げられています。

この時期は、花粉症や黄砂など、季節によるアレルギー症状が出やすくなる時期でもあります。

花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタン



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、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。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）

今月の給食より



3日（火） 節分献立

節分にちなんで、人参や玉葱、ごぼうも入れたいわしのさんが焼きを作ります。昔からイワシは邪気を払う食べ物として親しまれてきました。

魔除け汁には、身体を温める野菜を使い、寒い時期の体調管理を意識しました。

13日（金） バレンタイン献立

米粉を使って、もちりと仕上げたチョコマフィンに、今回はホワイトチョコレートもトッピング♡



19日（木） セレクト給食

今回のセレクトは、ハンバーグのソースのセレクトです。コクのあるデミグラスソースと、さっぱりした和風ソースのどちらか好きな方を選んでもらいます♪ お楽しみに！



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？



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。

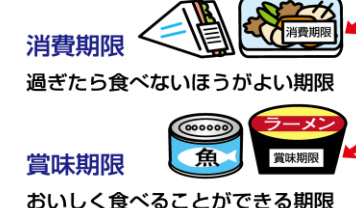
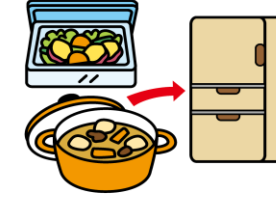


冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

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。

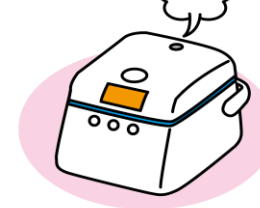
整頓！



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。

